




clave éxito



Este libro cambiará tu vida... ¡Si tú quieres!

*Aquí encontrarás todos los elementos para lograr cambios trascendentes que te proyectarán a los niveles que tu decidas, pero existe una sola condición... **que quieras realmente hacerlo.***

Por alguna extraña razón la vida se empeña en no darnos nada gratis y esta no es la excepción.

De lo único que puedes estar seguro es que, si no haces nada, no pasa nada.

*En tus manos está hacer el trabajo que se requiere para que encuentres... **Las Claves Secretas del Éxito***

Te deseo mucho éxito en todo lo que emprendas.

*Sinceramente,
Jaime Borbolla.*

El autor



Jaime Borbolla

Las cosas llegan cuando uno mismo las atrae.
Se dice que cuando el discípulo está preparado aparece el maestro.

El maestro aparece de muchas maneras, casi siempre de forma
aparentemente "casual".

"Escuchar una conversación, leer un artículo, un libro, plática con
alguien que nos abrió una nueva perspectiva, de repente nos vino una
idea sin aparente causa que nos motivó".

Así es el maestro, nos
contacta cuando menos esperamos.

<p><i>Un día vi en televisión el espectáculo de un hipnotizador que transformaba al público presente y aún a distancia a la audiencia, manipulándolos a su antojo por medio de sugerencias que sus mentes aceptaban y obedecían.</i></p> <p><i>Siempre me interesó el funcionamiento de la mente, especialmente, la manera de incrementar su capacidad e inteligencia así como la forma de grabar ideas y conceptos en el subconsciente (tal como lo hacía el hipnotizador) pero con otro fin, con la idea que esos patrones trabajen en nuestro beneficio.</i></p>	<p><i>Me he dedicado a estudiar e investigar este tema en diferentes fuentes como:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Física cuántica</i><i>• PNL (Programación Neuro Lingüística)</i><i>• Técnicas de meditación</i><i>• Sonidos binaurales y mensajes subliminales, a través de frecuencia que cambian el estado y ritmo mental, impactando directamente el subconsciente</i> <p><i>Sistemas publicitarios enfocados a persuasión subliminal de los consumidores potenciales Logro de proyectos, metas y objetivo Cambio de actitudes nocivas Desarrollo de habilidades y aptitudes</i></p>
<p><i>Estudí mercadotecnia y publicidad, ejercí por más de 30 años en agencias publicitarias y de investigación de mercados. Me di cuenta de un fenómeno que llamó mi atención. En los estudios enfocados a evaluar la penetración de los mensajes publicitarios, se reflejaba que los consumidores no registraban la comunicación directa en palabras o argumentos racionales, sino que, percibían y recordaban lo que estaba implícito en el anuncio, es decir, la ambientación, lo que comunican los personajes con su presencia y actuación y en fin, todo aquello que se comunica en forma subliminal.</i></p> <p><i>Los formatos publicitarios están diseñados precisamente para que los mensajes los reciba el subconsciente. A los publicistas no les interesa la mente racional.</i></p> <p><i>Partiendo de estos descubrimientos y experiencias, decidí diseñar un sistema que permita establecer contacto directo con el subconsciente, y de esta forma grabar en él, patrones que deseamos se manifiesten en nuestra vida, como:</i></p> <p><i>Incremento en capacidad intelectual, concentración y percepción</i> <i>Liderazgo</i> <i>Empresas</i> <i>Universidades</i> <i>Sala virtual vía internet</i> <i>Salones y auditorios</i> <i>Libro Las Claves Secretas del Éxito</i></p>	<p><i>Todas estas capacidades enfocadas a crear patrones de éxito, prosperidad y abundancia en nuestras vidas.</i></p> <p><i>Yo fui mi primer cliente.</i></p> <p><i>Empecé a practicar las técnicas de visualización creativa y cambio de actitudes. En poco tiempo noté los resultados y logro de metas y objetivos que me había propuesto.</i></p> <p><i>Esto ha pasado una y otra vez, tantas veces como lo he intentado. Pero no solo sucedió conmigo sino también con quienes compartí este sistema, desde entonces me he dedicado a difundirlo e impartirlo con excelentes resultados.</i></p> <p><i>Esa es mi historia, te deseo éxito en todo lo que emprendas.</i> <i>Jaime Borbolla</i></p>

Las Claves Secretas del Éxito

CONTENIDO

I. Introducción

II. La Maravillosa Mente

- Conoce tu Mente
- Lo que tu Mente puede hacer por ti
- Explora tu Mente

Ejercicio: La clave de acceso a tu poder creador

III. Trazando el plan

- Definición de objetivos
- Moldeo de objetivos
- Visualización creativa

Ejercicio: Contacto con tu poder creador

IV. El guardián externo

- ¡Cuidado con lo que dejas entrar!
- Observa lo que dices
- Vigila tu entorno
- ¿Con quien te relacionas?

Ejercicio: Entrenando a tu guardián

V. Creando tu patrón de éxito, prosperidad y abundancia

- Diseña el esquema
- Visualiza los resultados
- Vive en el patrón

Ejercicio: Grabando en la Mente Creadora el patrón del éxito, prosperidad y abundancia.

VI. Fijando metas

- Trabajando en mi primera meta
- Alimentando mí proyecto
- Supervisando el trabajo
- Realizando el plan

Ejercicio: Creación de bitácora de control

VII. Intensificando el Poder Creador

- Anima tus proyectos
- Coloréalos
- Siéntelos
- Tócalos
- Huélelos
- Saboréalos
- Vívelos

Ejercicio: Viviendo en tu proyecto

VIII. Éxito, Prosperidad y Abundancia

- Una forma de vida
- Pensamiento positivo
- Sentimientos sanos
- Entusiasmo
- Alegría de vivir
- El poder del dinero

Ejercicio: Establecer en nuestra Mente Creativa, una manera permanente de pensar y vivir en éxito, prosperidad y abundancia.

IX. Conclusión

La práctica y constancia es la mejor manera de alcanzar el éxito.

Las Claves Secretas del Éxito

I. Introducción

El manual operativo *Las Claves Secretas del Éxito* está pensado para quienes no tienen tiempo que perder y les urge poner en práctica de inmediato, instrucciones claras y precisas que les permita realizar sus objetivos con éxito a la brevedad posible.

Las Claves Secretas del Éxito se diseñó con la intención de combinar la teoría y la práctica de manera ágil y sencilla. En cada capítulo se da una breve explicación de modo que se comprenda el objetivo y beneficio de cada proceso y enseguida se practica un ejercicio relacionado con el tema.

Se recomienda que cada lección se practique durante una semana, de manera que vayamos acondicionando la mente a que se adapte a una práctica nueva, de modo que la asimile como un patrón cotidiano de pensamiento.

Las Claves Secretas del Éxito es un manual operativo para vivirse y a base de practicarse vaya desarrollando la enorme capacidad mental que todos poseemos, el común de las personas solo utiliza una pequeñísima parte de su potencial, menos del 10%, así que imaginemos lo que podríamos lograr si pudiéramos alcanzar un mayor nivel.

Si aprendemos a manejar la Mente Creativa adecuadamente, seremos capaces de proyectarnos a niveles insospechados y hacer que se manifiesten acontecimientos que antes nos hubieran parecido increíbles.

El enfoque principal de *Las Claves Secretas del Éxito* es el entrenamiento para lograr éxito, prosperidad y abundancia en nuestras vidas, por medio de una programación adecuada, que contribuirá notablemente a liberar bloqueos y estimular canales que nos ayudarán a alcanzar un mejor desarrollo.

La intención es poner de inmediato en práctica los secretos que se te revelarán, para alcanzar tus objetivos.

Así que... ¡Manos a la obra!

II. La Maravillosa Mente

- Conoce tu mente

Para conquistar la mente tenemos que conocerla, de lo contrario ella es la que ejerce dominio sobre nosotros.

No existe una sola actividad en nuestra vida que no se derive de la mente: pensamientos, sentimientos, expresiones, palabras, ideas, conceptos, funciones orgánicas, comportamiento, todo lo que hacemos cada segundo está regido por una acción mental específica, ya sea que nos demos cuenta o no, hasta nuestra situación actual, es el resultado de un largo proceso de influencia psíquica que hemos venido cultivando desde que nacemos y aún antes, en el embarazo estamos sujetos a las sensaciones maternas.

Somos mente, o mejor dicho esencia mental. Nos convertimos en nuestros pensamientos dominantes.

¿Cómo nos percibimos? ¿Qué idea tenemos de nosotros mismos? De esa manera actuamos y nos desenvolvemos en la vida.

La mente trabaja en dos direcciones, una en forma racional, analiza, discierne, toma decisiones, se informa y aplica los conocimientos y experiencias adquiridas.

La otra parte de la mente es la irracional o subconsciente, es la que se encarga de las funciones creativas.

No razona, sólo recibe impresiones que convierte en acciones concretas. Acepta todo lo que se le transmite como hechos reales y trata de concretarlos a toda costa. Es la mente que crea sin analizar. La antena que todo lo capta y almacena, nada escapa a su percepción por insignificante que parezca.

Comparando las dos mentes con la leyenda de la Lámpara de Aladino, la racional la podemos relacionar con Aladino, quien ordena lo que quiere según sus necesidades y deseos, la subconsciente con el genio de la lámpara, se limita a obedecer las órdenes y realizarlas sin ninguna objeción lo mejor que puede, no distingue si esos mandatos son positivos o negativos, su misión es cumplirlos.

Exactamente de esa forma trabaja la mente en sus dos facetas, de hecho la intención de este cuento es comunicar a través de sus personajes el ilimitado poder interno con que contamos los seres humanos el cual podemos utilizar como Aladino, en forma positiva y constructiva o como el ladrón de la lámpara de manera egoísta y destructiva

- Lo que tu Mente puede hacer por ti

Tu mente ha estado trabajando intensamente por ti durante toda tu vida y ha hecho de ti lo que actualmente eres, representas el resultado de la manera en que la haz alimentado con sentimientos, pensamientos, palabras, imágenes. Esto ha sucedido, tal vez sin que te hayas dado cuenta del modo en que tus pensamientos han influido en tu formación, me refiero al proceso mental que se transforma en palabras, imágenes, sentimientos, sensaciones, olores, sonidos, acciones.

Lo que percibimos con los cinco sentidos se incorpora de inmediato al subconsciente y se almacena ahí, de manera que el cúmulo de experiencias y sensaciones capturadas va formando el carácter y la percepción que tenemos del medio ambiente en que nos desenvolvemos, así, las situaciones que más nos han impresionado son las que dejaron huella y determinaron nuestra actitud ante la vida.

Si observamos, nos daremos cuenta que tenemos memoria para cada uno de los sentidos. Una memoria visual, otra olfativa, táctil, gustativa y auditiva, de manera que en conjunto se registran en la memoria general, por decirlo de alguna forma. Así, cada sentido se interconecta y complementa con los demás, un aroma puede evocar imágenes relacionadas con aspectos visuales, táctiles, auditivos o gustativos, lo mismo sucede con el resto de ellos.

Cuantas veces sucede que un perfume nos transporta a vivencias que guardamos en el archivo mental, reviviendo situaciones agradables que vuelven a poner en actividad las sensaciones y sentimientos experimentados en ese momento, involucrando todos los sentidos.

Lo mismo pasa al escuchar un sonido o degustar un platillo, en fin, los seres vivientes guardamos un cúmulo de experiencias físicas, emocionales y mentales, las cuales van formando a lo largo de nuestra existencia, el carácter y percepción ante las circunstancias y situaciones que la vida plantea.

La mente tiende a olvidar con facilidad aquello que es común, con frecuencia es difícil recordar nombres y personas “normales”, también hechos cotidianos y que nos son muy familiares, sin embargo lo que impresiona poderosamente es lo insólito, fuera de lo que vivimos en la rutina diaria.

Nos impresionan los prototipos que se distinguen notablemente de los demás por algún rasgo característico que los diferencia del común denominador o hechos y acontecimientos igualmente sobresalientes.

Lo único que pasa desapercibido es lo indefinido, aquello que no es ni bueno ni malo, lo que sólo es regular, común y corriente, ya sea que se trate de personas o situaciones. La misma Biblia menciona que los “tibios” no tienen cabida en el reino de Dios. Sé frío o caliente, pero nunca tibio.

Lo que la mente cree, en eso nos convierte. En otras palabras, de la manera en que la hayamos impresionado, en ese sentido se ha esmerado en trabajar para darnos exactamente lo que le hemos estado pidiendo con insistencia y mayor fuerza.

La mente puede hacer de nosotros o superdotados o fracasados. Se han realizado experimentos en el área educativa con este enfoque, obteniendo resultados sorprendentes.

A los maestros a cargo de cada grupo, a sus familiares y círculo cercano, se les hizo creer que sus alumnos contaban con características especiales, así mientras a un grupo se le dio tratamiento de alumnos con alto coeficiente mental a otro se le trató como al término medio y a un tercero como a personas de lento aprendizaje. En realidad no existía ninguna diferencia en los niveles intelectuales entre los estudiantes.

A los primeros se les sometió a un plan de estudios muy intenso haciéndoles creer, porque sus profesores estaban convencidos que así era, que su nivel de captación y asimilación era superior al de sus compañeros y así sucedió, creyeron en su superioridad y obtuvieron excelentes resultados, con altos promedios en las calificaciones grupales e individuales.

Los otros dos grupos tuvieron un tratamiento de acuerdo al grado que se les hizo creer era su capacidad, actuando conforme a su clasificación.

Respondieron a la atmósfera que se les creó. En la escuela, la casa y su círculo de influencia se encargó de tratarlos de acuerdo a la etiqueta que se les asignó.

Si desde la infancia nos etiquetan con el papel de torpes e incapaces, acabamos por convencernos, especialmente si la calificación viene de nuestros padres, hermanos, familiares y amigos con quienes convivimos, respetamos y admiramos. En otro sentido, si estas mismas personas resaltan nuestras cualidades, también lo aceptamos, nos comprometemos y nos desenvolvemos con esa idea.

Pero... lo hecho, hecho está. ¿Ahora qué?

¡Lo más importante es lo que tú quieres ser!

¡Tú decides!

Si estas satisfecho con lo que haz logrado hasta ahora y consideras que estas realizado en todos los aspectos de tu vida, sería absurdo intentar cambiar tus patrones y hábitos. Por otro lado, si sientes que no haz podido lograr lo que quieres y tienes la firme convicción de alcanzar las metas que te propones, te invito a que reflexiones en lo siguiente:

**“SI SIGUES HACIENDO LO QUE ESTAS HACIENDO, SEGUIRAS
CONSIGUIENDO LO QUE ESTAS CONSIGUIENDO”**

Stephen Covey

Cualquiera sea tu caso, *Las Claves Secretas del Éxito* te ayudará a mejorar tu vida en algún aspecto, cambiando la actitud y los patrones mentales que han estado frenando tu desarrollo.

Albert Einstein decía:

“TUS PROBLEMAS NO LOS PUEDES RESOLVER EN EL MISMO NIVEL MENTAL QUE TENIAS CUANDO LOS CREAMOS”.

- Explora tu Mente

Para sembrar patrones de prosperidad, éxito y abundancia en tu mente, lo primero que tienes que hacer es conocer su mecanismo de funcionamiento, de esta forma aprenderás la manera de grabar eficazmente imágenes, conceptos y proyectos que quieres ver realizados en tu vida.

La mente subconsciente es sumamente sensible a la sugestión, responde con gran facilidad a todo tipo de sugerencias que se le transmitan desde la mente consciente. No razona, ni analiza, simplemente responde como fiel sirviente a las indicaciones que se le hacen. Tratará de ejecutarlas a toda costa, exactamente como se las pedimos. De esta manera una vez puesta en marcha una orden, se encargará de que todos los elementos se reúnan para satisfacer ese deseo, no importa que nos parezca imposible, para ella no existe el término imposible, para la subconciencia las únicas limitaciones aceptadas son las que le impone la mente racional.

La historia de la humanidad atestigua infinidad de casos que pudieron realizarse gracias a que sus creadores no creyeron en límites, es más, ignoraban que existieran leyes o reglas que impidieran se llevaran a cabo. Ejemplos claros son los inventos insólitos que ahora forman parte de la vida cotidiana moderna como los aviones, la televisión, telefonía, radiocomunicaciones, internet, etc.

El caso de la aviación es un ejemplo clásico de las restricciones científicas que regían en la época de su invención, cualquiera que hubiera estudiado física sería incapaz de pensar que un objeto más pesado que el aire pudiera volar, pero alguien que se atrevió a desafiar esa ley fue quien pudo inventarlo.

Es así que los grandes inventos en la historia de la humanidad o los han creado quienes ignoraban que existían límites o por algún suceso accidental que descubrió la posibilidad de su desarrollo.

La mente consciente comunica constantemente a la subconciencia infinidad de ideas a través de los sentidos, de manera que va dando prioridad a aquellos acontecimientos que más le impresionan, ya sea por insólitos o por la carga emotiva que se les imprima.

Muchos métodos de programación mental fracasan porque suponen que basta con repetir conceptos que deseamos grabar en lo más profundo de la

mente, sin considerar que antes de comunicar la más simple de las ideas, debemos primero estar convencidos de ella, después hacer que el subconsciente la crea, pero lo más importante es la forma de transmitir los mensajes e imágenes.

Aparentemente existe una contradicción en afirmar que la subconciencia no razona sino simplemente acepta y ejecuta y así es efectivamente, la diferencia es que cuando se le envía una orden clara y precisa la trata de realizar con mayor rapidez y agilidad que las débiles e imprecisas.

De esta manera podemos decir que:

“A mayor fuerza y claridad de transmisión, mayor rapidez en la respuesta”

Aquello en lo que creemos lo comunicamos con más convicción, imprimiéndole sentimientos intensos, tanto emotivos como de visualización. La fe no es otra cosa que una creencia profunda en algo que estamos totalmente convencidos, no hay lugar a dudas, así es y no hay más.

Lo que transmitimos con la potencia de la fe, lo asimila con mayor claridad y exactitud el subconsciente, lo clasifica como un asunto de prioridad y por lo tanto lo agiliza.

Ideas vagas e imprecisas le confunden y las va rezagando, dándoles forma con la misma debilidad que las recibió e incluso hasta llega a ignorarlas.

Una situación que afecta considerablemente a que se realicen nuestros proyectos es la ambivalencia en las ideas, esto sucede cuando enviamos una señal en un sentido y otra en el opuesto, de esta manera creamos una confusión que evita un trabajo adecuado del subconsciente. Sería el mismo caso que nuestro jefe nos diera dos órdenes opuestas con la misma urgencia ¿a cuál atendemos? Tal vez acabemos por no ejecutar ninguna. Lo mismo sucede con el subconsciente, ante la confusión anula la acción.

Esta situación puede parecerse ridícula e ilógica, pero de hecho se presenta con frecuencia en nuestros pensamientos, deseamos demasiadas cosas al mismo tiempo de distinta índole, lo que es causa de indefinición, reflejándose en confusión y falta de claridad de objetivos.

Si reflexionamos sobre los acontecimientos que se han realizado en nuestras vidas, nos daremos cuenta que se manifestaron con mayor eficacia aquellos que les imprimimos sentimientos y emociones más intensas y propósitos claros.

De esta manera, vamos atrayendo a nuestra vida tanto lo que deseamos como lo que tememos con más fuerza.

Esto sucede porque las señales que recibe el subconsciente con una poderosa carga energética, le impresionan y le urge actuar con rapidez y precisión, sin distinguir si se trata de aspectos positivos o negativos.

¿Cuántas veces afirmamos que algo malo nos va a pasar y nos sucede?

¡Ya ven... les dije que me iba a pasar, yo lo sabía!

Claro, tu lo sabías... estabas convencido... y acabaste provocando la acción, porque lo cultivaste y le diste fuerza.

Lo mismo ha sucedido cuándo nos hemos enamorado de alguien o de algo, le imprimimos tal fuerza emocional, espiritual y mental, que termina por vencer cualquier resistencia u obstáculo que se le presente.

Otro aspecto importante a tomar en cuenta es el nivel de vibración en que se transmiten las órdenes. El cerebro trabaja en diferentes frecuencias de onda, de acuerdo con el estado de ánimo y emocional del momento, de esta manera la amplitud vibratoria varía entre 7 ciclos por segundo hasta 50 o 60, dependiendo en que nivel de frecuencia estemos funcionando.

El grado de vibración depende de diferentes factores físicos, emotivos, mentales. Si estamos alterados, se altera también el grado de frecuencia cerebral. En el estado de vigilia, que es en el que funcionamos regularmente en las actividades cotidianas, las frecuencias de onda varían de un momento a otro entre 14 a 20 o más ciclos por segundo. Durante el sueño baja la frecuencia de 14 a 7 ciclos y en estados más profundos se reduce hasta menos de 7 ciclos.

En estado de relajamiento físico y mental las frecuencias son de entre 7 y 14 ciclos. En estado de meditación vibramos en esa misma frecuencia, dependiendo la fase alcanzada, esta frecuencia se denomina nivel alfa, es en este estado de conciencia en que la mente consciente se comunica con la subconsciente, con mayor claridad y eficiencia, se podría decir, que en alfa estamos conscientes del subconsciente.

Es en este nivel, que logramos mejores condiciones de receptividad y claridad mental, es el estado propicio para programar la mente con mayor potencia y eficacia, porque el grado de atención es más profundo, concentrado y relajado, por lo tanto se vibra a una frecuencia compatible entre ambos estados mentales.

Es el nivel alfa en el único estado en que podemos establecer contacto consciente con el subconsciente y grabar con mayor eficiencia patrones, ideas, conceptos e imágenes. Es el nivel ideal para programar la mente.

El nivel alfa es un estado de conciencia especial en el que no estamos ni dormidos ni despiertos, más bien es un estado intermedio en el que podemos fijar con mayor intensidad patrones positivos y me refiero a patrones positivos únicamente, ya que parece haber una especie de protección para que exclusivamente podamos grabar ese tipo de esquemas constructivos, debido a que a la menor alteración emotiva como sentimientos de rencor, odio y similares, automáticamente salimos de ese estado. En el sentido opuesto, cuando experimentamos sentimientos de amor y armonía, se logra un mejor y más profundo nivel.

¿Cómo podremos saber que estamos en nivel alfa?

Los síntomas que experimentamos son:

- Relajación física y mental
- Un estado de paz
- Mayor claridad en los pensamientos e imágenes
- Una ligera vibración interna

En las actividades cotidianas experimentamos este nivel sin estar conscientes de ello, por ejemplo cuando dormitamos viajando en un vehículo o en la primera etapa del sueño en la que aun nos damos cuenta vagamente de lo que sucede en el exterior, esto lo podemos detectar, cuando observamos a alguien que empieza a dormir, por un ligero temblor de los globos oculares.

También entramos a nivel alfa cuando en ocasiones fijamos la mirada perdida en el horizonte concentrándonos en un pensamiento, ignorando nuestro entorno.

Mientras permanecemos en estado de vigilia, que es en el que normalmente actuamos, la atención se dispersa y divide en infinidad de formas de pensamiento, que varían de acuerdo con las condiciones del momento, de esta manera, saltamos de una idea a otra y variamos constantemente de ánimo. Vamos reaccionando conforme a las situaciones que se presentan, ocasionando que la frecuencia vibratoria cerebral varíe constantemente en rangos arrítmicos que dificultan un manejo adecuado de la mente.

Los maestros de meditación, comparan a una mente no entrenada con un simio inquieto que brinca de un árbol a otro constantemente o como a un potro salvaje sin control.

En la medida que tomamos el mando de los pensamientos y emociones, empezamos a establecer dominio sobre nuestra vida y a manejar las circunstancias que nos afectan.

El entrenamiento mental requiere de constante adiestramiento, constancia y paciencia, los resultados dependen de la perseverancia con que se practique.

En esta lección, lo primero que aprenderemos es a sintonizarnos con este estado mental desde el que grabaremos los patrones de prosperidad, éxito y abundancia.

Otra manera de inducir el estado alfa, es escuchando una frecuencia que nos sintoniza con ese nivel, la cual se puede descargar en el siguiente enlace:

Frecuencia alfa pura:

<https://clavexito.mx/wp-content/uploads/alfa8.mp3>

Frecuencia alfa con fondo de naturaleza:

<https://clavexito.mx/wp-content/uploads/01-Alfa-12.mp3>

Ejercicio: La clave de acceso a tu poder creador

Estas a punto de tener el primer contacto consciente con tu poder creador, pero es necesario que primero aprendas la forma de acondicionar tu mente en una frecuencia vibratoria adecuada, que te permita experimentar ese estado de expansión mental, claridad y paz, en el que podrás contemplar las circunstancias que afectan tu vida desde un punto de vista más creativo y optimista.

En este nivel (Alfa) , es posible realizar varias funciones, desde simplemente permanecer en un profundo estado de relajamiento físico y mental, llevar a cabo análisis de un problema o situación, hacer una limpieza a fondo de la mente eliminando pensamientos y sentimientos nocivos que obstaculizan el fluir de las ideas, de la misma forma que se limpia el disco duro de una computadora, hasta establecer una programación adecuada de la mente, eliminando patrones indeseables.

La práctica de este ejercicio requiere de un entrenamiento, como cualquier actividad que realicemos, con la diferencia que se domina fácilmente, además de experimentar una agradable sensación de bienestar y lucidez mental.

Lo primero que tenemos que hacer es destinar un sitio tranquilo donde podamos aislarnos por unos minutos, procurando que no se nos interrumpa durante ese periodo. Para este propósito es conveniente que el horario sea adecuado, por ejemplo muy temprano por la mañana antes que inicien las actividades cotidianas, de esta manera evitamos ruidos y el bullicio propio de las ciudades y los habitantes de la casa. Otra ventaja de este horario, es que la mente está fresca después de un largo periodo de descanso y aun permanece en una frecuencia vibratoria baja que facilita lograr el nivel deseado.

Un aspecto importante es hacer un hábito de la práctica, de manera que la mente se acondicione a que en ese horario y lugar se crean las condiciones propicias para entrar en la frecuencia de programación.

Desde luego estas son las condiciones ideales, pero si no podemos crearlas de esta manera, cada quien las adaptará a sus propias circunstancias y horarios, lo más importante es que hagamos del ejercicio un hábito cotidiano, de preferencia diario.

De la misma manera que destinamos un espacio a comer, dormir, bañarnos, de igual forma deberíamos apartar un momento para cultivar la mente.

En la noche, es conveniente reservar un tiempo para entrar otra vez a la frecuencia de programación, revisar y reforzar los patrones que deseamos fijar, procurando que la práctica se realice inmediatamente antes de dormir, ya que es el momento adecuado para establecer una comunicación profunda con el subconsciente durante el periodo del sueño.

La práctica del ejercicio requiere de un lugar tranquilo y permanecer relajado física, emocional y mentalmente, durante 10 minutos aproximadamente.

Lo primero que tenemos que hacer es adoptar una posición cómoda, ya sea sentados en una silla o en un banquito de los utilizados en meditación Zen, acostumbrándose a ellos son muy cómodos. Lo importante es mantener la columna vertebral recta, pero la espalda relajada. La clásica figura que se viene a la mente cuando pensamos en meditación es la de piernas cruzadas o flor de loto y en efecto es muy cómoda para quien la domina y tiene adaptado su cuerpo a esta postura, además proporciona equilibrio y estabilidad, pero si no estamos acostumbrados a ella, es difícil de sostener e incluso realizarla. Por nuestra cultura, los occidentales estamos acostumbrados a otro tipo de posiciones acordes al mobiliario y tipo de actividades, por tal motivo debemos adoptar una posición que corresponda a las características corporales propias.

Cualquiera que sea la postura elegida, deberá ser confortable para no dispersar la atención y de esta forma poder concentrarnos exclusivamente en el trabajo mental, de manera que olvidemos por completo cualquier aspecto exterior incluyendo el corporal.

No es recomendable acostarse, sino mantener la espalda erecta ya sea apoyada en el respaldo de una silla o sillón o simplemente recta aunque no tenga apoyo, pero siempre relajada. La razón de mantener la columna erguida, es porque de esa manera fluye mejor la energía a través de los canales nervioflúidicos de la columna vertebral.

Una vez que se encuentra la postura más cómoda, procurar permanecer tranquilos y movernos lo menos posible.

La respiración juega un papel muy importante en el proceso de relajamiento, ya que es el alimento del sistema nervioso. Por medio de la respiración se absorbe gran cantidad de energía electromagnética del medio ambiente, esta sustancia se conoce en yoga como prana, pneuma entre los griegos, ruach en las disciplinas cabalísticas, considerándose como una poderosa fuente de fuerza vital del universo.

Este fluido fortalece la parte psíquica, la nutre y contribuye a un desarrollo equilibrado tanto físico como emocional, es de gran ayuda utilizarla correctamente como ejercicio preparatorio a la relajación y durante su proceso.

En la medida que se concentre el pensamiento en la cadencia respiratoria, la mente y el cuerpo se van tranquilizando, logrando así un estado de mayor tranquilidad y paz interior más profunda, aclara la mente y controla las emociones.

Con lo primero que empezaremos, es precisamente con un ejercicio respiratorio.

Adoptada la postura, inhalamos muy lentamente llevando el aire hacia la parte baja del abdomen, lo vamos subiendo a la parte media del tórax expandiendo las costillas hasta llenar la parte alta de los pulmones, procurando que el proceso se realice sin esfuerzo alguno, cómoda y placenteramente. Retenemos unos segundos, hasta donde nos sea agradable e inmediatamente exhalamos también con lentitud hasta expulsar el aire, pero esta vez empezamos desalojando la parte superior, luego la media y por último la baja.

Repetir este ejercicio tres o cuatro veces o más si es necesario, hasta que nos sintamos tranquilos, relajados y energizados.

Mientras se inhala nos llenamos de energía y al exhalar arrojamos todas las tensiones acumuladas.

Durante el proceso de relajamiento, si observamos alguna tensión, la expulsamos con la siguiente exhalación.

Ahora nos concentramos en el ritmo respiratorio, observando simplemente como entra y sale el aire libremente, en su cadencia natural sin forzar e iniciamos el relajamiento fijando la atención en los pies, los visualizamos y al exhalar soltamos toda la tensión, continuamos con las piernas desde los tobillos a las rodillas siguiendo el mismo sistema, después los muslos, caderas, bajo vientre, espalda y hombros, abdomen y pecho. Se recomienda especial atención al cuello y nuca, una de las partes que más se tensa.

Continuamos con el rostro, cuero cabelludo, frente y entrecejo. Relajamos la mandíbula pero mantenemos los labios unidos.

Visualizamos desde los pies a la cabeza, verificando que todo el cuerpo esté completamente relajado, tranquilo en un profundo estado de paz.

Fijamos nuevamente la atención en el ritmo respiratorio y si observamos algún pensamiento indeseado, lo dejamos ir en la siguiente exhalación.

Repetimos mentalmente: *“física, emocional y mentalmente, estoy profundamente relajado, en paz conmigo mismo y con todo lo que me rodea”*.

Permanecemos en este estado durante unos minutos, visualizando que en cada exhalación entramos a un nivel más profundo de relajación y paz interior.

Un ejercicio que nos ayudará a lograr mayor tranquilidad mental es visualizar un estanque agitado que se va calmando poco a poco hasta que

el oleaje se calme y permanezca completamente quieto y la superficie sea lo suficientemente transparente, que nos permita ver claramente el fondo, donde podemos vislumbrar un bello paisaje formado por hermosos peces de colores y vegetación submarina que se mece rítmicamente con el lento movimiento del agua. De la misma manera la mente se sintoniza con esa frecuencia cadenciosa y serena del estanque.

En ese estado de paz y armonía, entramos en contacto con nuestra mente creadora, la sentimos y nos sintonizamos con ella.

Lo recomendable es que este primer ejercicio sea breve, no más de diez minutos.

En el momento que decidamos regresar al estado de vigilia, es decir al nivel en que nos desenvolvemos normalmente, repetimos mentalmente:

Cuando hacemos el ejercicio por la mañana:

Estoy a punto de iniciar un nuevo día productivo y feliz, en profunda armonía conmigo y lo que me rodea, mantendré en todo momento esta paz y tranquilidad, no permitiré que nadie ni nada me altere. Me relacionaré con quién que se cruce en mi camino, con una actitud positiva y fraternal.

Visualizamos mentalmente el entorno exterior y abrimos los ojos dispuestos a vivir plenamente nuestro día.

Si lo hacemos por la noche:

Me dispongo a dormir un sueño profundo y reparador. Cada célula de mi cuerpo, sistema nervioso y mente, se cargan y regeneran con vigorosa energía. Despertaré renovado, vigorizado y feliz, dispuesto a vivir a plenitud un nuevo día.

III. Trazando el Plan

- Definición de objetivos

Para construir una casa se empieza primero por concebir la idea y después diseñarla y plasmar ese diseño en un plano, que nos servirá de guía para llevar a cabo todos los detalles tal como los hemos pensado.

De la misma manera podemos realizar nuestro propio proyecto de vida, pero para ello es indispensable definir con precisión exactamente que queremos ser, en qué actividad nos gustaría desarrollarnos, cómo queremos sea nuestra vida y qué bienes materiales necesitamos para desenvolvernos en ese nuevo estilo que hemos

adoptado. No importa que tan lejana parezca la realización de nuestros deseos, estos tarde o temprano se convertirán en realidad.

Encarguémonos de desarrollar el plan y la forma de realizarlo dejémosla en manos del mejor constructor que existe... ¡La Mente!

Dando el primer paso, todo lo demás se da sólo.

La razón es muy simple... le damos vida a una idea, a un proyecto a un pensamiento y, como todo lo que tiene vida se manifiesta en este plano como un hecho irrefutable, ya que es una acción que obedece a una ley universal.

Los pensamientos claros y definidos, tienden a materializarse porque están cargados con la energía de nuestras emociones y pensamientos, por lo tanto el primer paso es establecer qué queremos animar con esa vibración energética y creativa. En realidad lo que estamos haciendo es crear. Una idea es una creación que se materializa cuando la llevamos a cabo en cualquier forma que lo hagamos, ya sea como proyecto abstracto o como un objeto material.

¿Qué queremos? Esta es nuestra primer tarea, definir un proyecto o una acción que nos propongamos realizar. Puede ser un ideal o simplemente llevar a cabo un objetivo que nos hemos propuesto.

Lo que vamos a definir es un objetivo concreto, una idea única bien delimitada.

Sucede lo mismo que con los formatos publicitarios para crear un anuncio, la estrategia se basa en comunicar un solo argumento de venta y dramatizarlo, concentrarse exclusivamente en él.

La razón es porque la mente se impresiona con más facilidad cuando se le comunica una idea clara y concreta, que cuando le enviamos varias a la vez, acaba por no fijar ninguna, ya que se divide la atención y por lo tanto se pierde el interés.

Podemos hacer la comparación con un vendedor que nos ofrece varios productos simultáneamente, acaba por confundirnos y no vendernos nada. Es muy diferente cuando se concentra en un solo argumento y emplea todos los recursos a su alcance para convencernos que es la mejor opción.

Es el mismo caso de los circos de tres pistas, cuando trabajan todas simultáneamente, no sabemos a cual atender y acabamos por no fijar la atención en ninguna, solo percibimos fragmentos de escenas de cada una, pero no se nos queda la idea concreta del conjunto o decidimos fijar la atención en una sola y olvidamos las dos restantes.

Así funciona la mente, una idea a la vez.

Cuando definamos un concepto y tratemos de llevarlo a cabo, debemos ponernos en el caso del vendedor, tenemos que convencer a la mente que es la mejor opción y entusiasmarla para que lo realice.

Una vez concluida una meta, ya estamos en camino de iniciar otra, pero es de vital importancia no iniciar la siguiente hasta no haber concluido la anterior, de esta manera a cada objetivo que nos tracemos, debemos imprimirle toda la vitalidad de que seamos capaces hasta su realización.

Así como se desarrolla el plano para construir una casa o se escribe y define el plan de mercadotecnia para lanzar un producto al mercado, el plan de negocios de una empresa que le permita funcionar con la máxima eficacia, de la misma forma debemos diseñar nuestro propio proyecto de vida, este debe ser el objetivo más importante, al cual tenemos que dar la mayor prioridad.

No es posible vivir sin un propósito definido, sin un ideal, sin una actividad que nos apasione y motive a construir un buen destino. Si aun no hemos encontrado esa actividad que haga vibrar todas las fibras de nuestro ser, busquémosla sin descanso, de la misma forma que se busca un tesoro, porque eso precisamente representa descubrir aquello para lo que fuimos creados, lo que los hindúes llaman dharma, es decir vivir en plenitud por tener la oportunidad de hacer lo que más nos gusta, para lo que somos mejor que nadie.

En la Biblia se menciona que Dios nos dio talentos especiales a cada ser y tenemos la obligación de utilizarlos, porque aquel que no utiliza sus talentos especiales, se le quitarán y hasta los otros talentos que tenga les serán retirados.

La misma parábola de la higuera:

“Árbol que no da frutos deberá cortarse”.

Esto significa que nadie tiene derecho a dejar de hacer aquello que es su razón de ser.

¿Cómo descubrir nuestros talentos?

Cada ser es un proyecto único, irrepetible. Venimos a este plano dotados de algo especial, algo que cada individuo tiene el privilegio de poseer en forma exclusiva. Una habilidad especial con la que sólo el cuenta, pero la educación formal y las restricciones que el sistema nos va imponiendo acaba por ocultarla a nuestra percepción y termina por enterrarla en lo más recóndito de la mente.

Tal vez en este momento estamos haciendo lo que tenemos que hacer y no lo que nos gusta, porque esa actividad nos permite solucionar el aspecto económico, pero cuando no podemos hacer lo que verdaderamente nos apasiona, cuando sólo lo hacemos por obligación, suceden dos cosas:

- Nunca seremos los mejores en esa área porque haremos lo suficiente para salir del paso, lo que nos permita permanecer. Las horas se nos hacen eternas, esperamos que llegue el momento de salir y en consecuencia vivimos en una continua frustración, cuando por fin terminamos la jornada, lo último que queremos es pensar en esa actividad. Al iniciar el día siguiente comienza nuevamente el suplicio cotidiano.
- Cuando se tenga que eliminar a alguien de un empleo o actividad, serán aquellos que se limitan a cumplir, son los más vulnerables. Las empresas esperan un rendimiento mayor por lo que pagan y ese rendimiento únicamente pueden darlo quienes disfrutan lo que hacen, porque para ellos no representa un trabajo obligatorio sino su razón de ser. Buscarán capacitarse y gozarán al hacerlo, siempre estarán actualizados.

La naturaleza es muy sabia, siembra los talentos en aquello que más nos gusta hacer. Algunos descubren muy temprano sus aficiones, pero para otros no es tan obvio, la educación paterna y después la académica van moldeando de acuerdo con sus normas el carácter y criterio dentro de patrones sociales aceptados, pero rara vez nos permiten expresar nuestras inquietudes, más bien nos canalizan hacia actividades y profesiones productivas sin tomar en cuenta las habilidades y gustos personales. No todos servimos para todo. No puede obligarse a alguien a ser ingeniero cuando sus facultades y sensibilidad son artísticas o humanistas.

La idea inicial cuando se creó el Kinder y escuelas activas, fue con el fin de observar las preferencias, gustos y habilidades de los niños y canalizarlos hacia las actividades que mejor se adaptaran a sus características.

¿Qué nos gustaría hacer más que cualquier otra cosa? Eso precisamente es para lo que somos más aptos, o dicho de otra forma, es en esa actividad donde tenemos mayores oportunidades de tener éxito. Es lo que gozamos, no importa cuanto tiempo le dediquemos, eso nos realiza y divierte, además de tener una habilidad superior que cualquier otra persona para desarrollar esa tarea.

Definamos un objetivo en que vamos a trabajar, tal vez aun no hemos encontrado nuestra vocación, pero nos proponemos lograr algo de inmediato, un propósito específico, urgente, que va a ayudarnos a resolver una situación.

Concentremos la atención en un objetivo único y enfoquemos el trabajo y energía a realizarlo.

- Moldeo de objetivos

Para moldear un objetivo, lo primero que tenemos que hacer es definirlo.

¿Qué es exactamente lo que queremos?

Podemos querer muchas cosas, pero lo importante es seleccionar solo una, por ejemplo:

1. Un automóvil
2. Una casa
3. Mejorar rendimiento deportivo
4. Un puesto dentro de la empresa donde trabajo
5. Mejorar el aspecto físico
6. Independencia económica
7. Negocio propio
8. Desarrollo de una habilidad (memoria, relaciones humanas, hablar en público, técnica deportiva, profesional, persuasión, etc.)
9. 9. Dinero

En fin, cualquier cosa es válida, pero para lograr un objetivo existen ciertas reglas que facilitan su consecución, lo primero que tenemos que hacer es establecer claramente lo que queremos conseguir, muy importante tener en cuenta que debe ser un propósito claro y perfectamente definido.

Lo ambiguo trae resultados débiles. Si nos proponemos alcanzar una meta, debe ser clara, definida y única.

Si la meta es independencia económica, deberemos especificar cómo nos proponemos llevar a cabo ese propósito. En que actividad concreta, visualizar cuáles son los primeros pasos que tenemos que dar para realizarla. En la medida que vayamos planeando e imaginando cada acción, debemos también reforzar con una actividad tangible que nos permita dar forma física al proyecto.

Si por ejemplo lo que más nos gusta hacer es cocinar y lo hacemos muy bien y, en consecuencia decidimos dedicarnos a esta empresa, el primer paso será definir cómo nos gustaría hacerlo.

Tenemos varias opciones:

- Abrir un restaurante
- Iniciar un negocio de banquetes
- Crear franquicia de comida rápida
- Emplearse como chef, entre otras opciones

En fin, cualquiera que sea la decisión deberemos iniciar con una acción específica que permita realizar nuestro objetivo, el primer paso lógico será hacernos una idea clara del negocio o actividad que pretendemos emprender, deberá describir detalladamente el proyecto en todos sus aspectos, tanto como sea posible. Principales características, diseño, ventajas competitivas que consideremos, aspectos financieros y en general todos los elementos que formen parte del plan que hemos decidido iniciar.

No nos limitemos en los detalles, entre más se incluyan mejor. Definamos formas, colores, tipo de servicio, olores y aromas propios de la actividad, texturas... todo, absolutamente todo lo que se nos ocurra.

El siguiente paso será visualizar las formas posibles a nuestro alcance, que nos permita llevar a cabo el objetivo deseado, explorar una amplia gama de posibilidades y hacer una lista de ellas, por insólitas que parezcan, no descartar ninguna. Una vez agotadas las posibilidades, revisarlas y seleccionar aquellas que consideremos más factibles para empezar y tal vez dejemos para después, otras que se adapten en un futuro cercano.

Lo mismo sucederá si lo que queremos obtener es un automóvil, no limitaremos nuestro deseo a un automóvil en general, sino debemos definir sus características como modelo, año, color, marca, accesorios.

Hagamos un cuadro preciso del auto que nos proponemos obtener, seamos exigentes en los detalles, tal como si estuviéramos comprándolo, en realidad es lo que estamos haciendo, vendiendo a la Mente Creativa un concepto, una idea, un objeto, así que esforcémonos en persuadirla para que acepte nuestra propuesta.

Debemos poner tanto empeño como si estuviéramos convenciendo a un cliente.

- Visualización creativa

La visualización es muy importante porque nos permite dar vida a nuestro proyecto.

A través de la recreación mental, animamos las imágenes asociadas al objetivo que nos proponemos llevar a cabo. Animar es sinónimo de *dar vida*, “anima” significa alma, por lo tanto, cuando animamos nuestras ideas y pensamientos, les agregamos alma, las hacemos vivir.

Si El Creador nos hizo a su imagen y semejanza, nos dio también la facultad de *crear*. Al imaginar y visualizar estamos *creando*.

La facultad *creativa y creadora* ha hecho posible que podamos disfrutar de una tecnología en otro tiempo increíble, como la televisión, telefonía, sistemas y redes de computo que han eliminado las fronteras, manteniendo comunicado al ser humano hasta del más recóndito rincón del planeta con sólo oprimir un botón.

“Nada es imposible” todo tiene una forma de realizarse por inalcanzable que parezca. Nuestra generación es testigo, más que ninguna otra, de este hecho. La humanidad ha avanzado en los últimos 100 años, más que en toda su historia, pocas cosas nos pueden asombrar, la maravillosa tecnología que forma parte de nuestras vidas, la contemplamos ahora como algo cotidiano y normal.

La visualización *Creativa*, nos ayuda a dar forma en la imaginación a una idea, proyecto o deseo y después de definirlo claramente, darle vida.

Los proyectos, ideas y deseos sólo los podemos animar cuando los hacemos parte de nuestro ser, cuando vivimos en ellos y ellos viven en nosotros, por esa razón la imaginación creadora juega un papel muy importante en el proceso de materializarlos y llevarlos a la realidad con éxito.

Visualizar creativamente representa la semilla que hace que los pensamientos se manifiesten con vida propia.

El sólo hecho de dar forma mental a una idea, concepto, proyecto u objeto, estamos creando, aunque se dice que no hay nada nuevo bajo el sol, que todo ya está creado, que todo existe en potencia, en el momento de poner la atención en esa idea específica, la estamos recreando y animando, porque aunque exista en potencia, permanece únicamente en forma latente sin manifestarse, ahí está su energía pero hace falta que alguien la materialice, la anime, le de vida, tanto mental como físicamente.

Es importante estar conciente que en realidad nada existe hasta que adquiere forma física, esto quiere decir que cualquier idea tenemos que aterrizarla para que pueda manifestarse.

Esto es similar a cuando sembramos una semilla. Primero se deposita en un terreno fértil, se cultiva, se abona, se nutre y después se manifiesta en la forma de su propia naturaleza, es decir, si se siembra una semilla de manzana, esta dará vida a un árbol de manzana, de la misma manera si sembramos una idea relacionada con un tema concreto, sin lugar a dudas tendrá que asimilarse con la naturaleza del mismo.

Por esta razón es muy importante tener claro que se debe cultivar un pensamiento único cada vez, de manera que se le dé toda la atención y fuerza energética, abonándola y nutriéndola de la misma manera que lo haríamos con una semilla.

A diferencia de las semillas, los pensamientos se cultivan con imágenes, sensaciones, sentimientos, emociones, vivencias y acciones.

Ejercicio: Contacto con tu poder creador

Inicia el proceso de relajación de la misma manera que en el primer ejercicio, una vez que logres el estado deseado de paz y tranquilidad, repite las siguientes afirmaciones:

“física, emocional y mentalmente, estoy profundamente relajado, en paz conmigo mismo y con todo lo que me rodea”.

“concentraré toda la fuerza de mi poder mental, sentimiento y voluntad para lograr mi propósito”.

En este momento repite el objetivo que te propones realizar, en una frase corta y concreta.

Visualízate ahora llevando a cabo tu propósito tal como deseas que se cumpla.

Haz un cuadro mental de tu proyecto, imagina cómo es, porque en realidad ya existe, por el momento en tu mente. Contéplalo en un esquema general como será cuando lo concluyas físicamente.

Dedica a este ejercicio una semana, cada vez que lo hagas añade nuevos detalles que se te vayan ocurriendo hasta que logres visualizarlo completamente definido. Contempla todos los aspectos que te sea posible y disfruta al máximo las imágenes que vas generando, son tu propio diseño y creación.

Realiza las visualizaciones en la mañana al despertar y por la noche inmediatamente antes de dormir. Recuerda concluir con las afirmaciones que corresponden en cada horario:

Por la mañana:

Estoy a punto de iniciar un nuevo día productivo y feliz, en profunda armonía conmigo y lo que me rodea, mantendré en todo momento esta paz y tranquilidad, no permitiré que nadie ni nada me altere. Me relacionaré con quién que se cruce en mi camino, con una actitud positiva y fraternal.

Por la noche:

Me dispongo a dormir un sueño profundo y reparador. Cada célula de mi cuerpo, sistema nervioso y mente, se cargan y regeneran con vigorosa energía. Despertaré renovado, vigorizado y feliz, dispuesto a vivir a plenitud un nuevo día.

IV. El guardián externo

- ¡Cuidado con lo que dejas entrar!

La mente conciente debe ser un estricto vigilante, alerta siempre de pensamientos, ideas, imágenes, conceptos, estados de ánimo, sensaciones, sentimientos y todo aquello que afecte nuestro fuero interno.

¡Somos lo que pensamos; así que:

¡Pensemos lo que queremos ser!

También lo que sentimos, percibimos y expresamos.

Manifestaciones de ira, odio, resentimiento, celos, envidia, son barreras que nos atan e impiden el sano fluir de pensamientos e ideas.

Tengamos cuidado de cultivar solo pensamientos positivos, entrenemos a la mente para que en toda situación adversa visualice soluciones en vez de problemas.

Cada problema trae consigo la semilla de una o varias soluciones, siempre existe una solución para cada problema, tal vez no de la manera en que la concebimos dentro de los parámetros establecidos, pero sin lugar a dudas si nos proponemos la vamos a encontrar, a veces en situaciones que pueden parecer insólitas.

Las mentes privilegiadas jamás se rinden cuando se proponen lograr un propósito, para ellas no existen imposibles. Un caso representativo de perseverancia, visión y voluntad es el de Tomás Alba Edison cuando un reportero lo entrevistó preguntándole: ¿Es cierto que usted fracasó más de mil veces antes de poder descubrir la bombilla eléctrica?

A lo que respondió:

“Está en un error, más bien descubrí en más de mil ocasiones la manera en que no funcionaba”

Este tipo de respuesta revela una manera constructiva de enfocar una situación. Ver soluciones donde otros ven problemas, finalmente el objetivo es lograr lo que uno se propone.

Huyamos de imágenes y situaciones deprimentes, disciplinemos la mente a contemplar el lado positivo de cada circunstancia que se nos presente. Cultivemos el arte en todas sus formas, es el mejor estímulo que podemos dar a la mente creadora.

Esforcémonos en controlar las emociones, evitemos que se desborden los sentimientos negativos que tanto afectan nuestro desarrollo y relaciones sociales, pero en especial, contribuyen a formar esquemas que deforman la mente creadora.

- Cuidado con lo que dices

El guardián deberá estar muy atento a lo que expresamos, porque lo que hablamos es lo que estamos pensando.

La disciplina de observar los pensamientos nos permite darnos cuenta de cuáles son nuestras tendencias dominantes.

El lenguaje aflora los pensamientos, primero pensamos y luego lo exteriorizamos. Contemplando la forma de expresión podremos darnos cuenta de los patrones que hemos fijado en la mente.

La manera de hablar revela entre otras cosas, la personalidad del individuo, su forma de percibir el entorno que lo rodea y la imagen que tiene de sí mismo, manifiesta pensamientos ocultos de los que no está plenamente conciente.

La forma de comunicarse revela la calidad mental de quien se expresa, ideas claras reflejan claridad de pensamiento, orden y lucidez.

Desde luego una expresión confusa delata desorden y anarquía intelectual.

Lo que decimos afecta la subconciencia, tanto las palabras positivas como las negativas, porque el subconsciente no razona, sólo acepta como un sirviente lo que le comunicamos y el se encarga de completar el trabajo lo mejor que puede.

Afirmaciones tales como: “soy un tonto” “no se puede” “imposible” “es muy difícil” y frases similares, reflejan limitación e incapacidad, así como estrechez mental. Estos conceptos son indicativos de patrones negativos que obstaculizan el desarrollo e impiden la fluidez de las ideas, además estas frases desafortunadas nos van convirtiendo en lo que representan sin que nos demos cuenta.

El lenguaje condiciona la actitud con la que nos desenvolvemos en la vida.

El vigilante externo debe estar muy pendiente de lo que decimos y pensamos, en el momento que descubrimos una palabra o pensamiento perdedor, debemos cancelarlo de inmediato y sustituirlo por uno equivalente ganador.

Pensemos y como consecuencia hablemos siempre de manera positiva y constructiva. En vez de ver problemas veamos soluciones. En lugar de apreciar defectos en los demás y en nosotros mismos, esforcémonos en descubrir cualidades, aun cuando en apariencia solo existan situaciones y actitudes desfavorables. Evitemos perder el tiempo en criticar o criticarnos a nosotros mismos o devaluarnos con apreciaciones denigrantes.

Tengamos siempre presente que las palabras como los pensamientos tienen un extraordinario poder tanto destructivo como constructivo, por lo tanto cuidemos como al más valioso tesoro lo que decimos y pensamos.

Pensamientos de calidad, conducen a una vida de calidad.

Seamos conscientes de la fuerza del lenguaje y utilicemos palabras de poder, pronunciando siempre expresiones positivas y constructivas.

La mente subconsciente se impresiona con frases e imágenes claras y definidas.

Cuantas veces olvidamos nombres y aspecto de personas con quienes tratamos por ser muy comunes, se nos facilita más recordar nombres y apariencias que se disparan de lo establecido, tanto por su belleza como por su fealdad o rareza.

Los lemas publicitarios son un ejemplo de lo anterior, se diseñan con la intención de impresionar la subconciencia, de manera que se fijen la marca, el producto y sus beneficios.

Estos lemas son conceptos concentrados en frases cortas, concretas y rítmicas, que además se asocian a las características que se quieren comunicar del producto o servicio que se publicita.

De la misma manera debemos construir frases e imágenes asociadas a lo que nos proponemos lograr.

Expresiones concretas y contundentes, expresadas y visualizadas en forma estética, bella y dramática.

- Vigila tu entorno

Huye de lo desagradable, evita involucrarte en situaciones violentas y deprimentes. Busca las cosas bellas, acércate a todas las expresiones del arte.

Alimenta tu mente con imágenes estéticas, sonidos armónicos, pensamientos y sentimientos elevados.

Vive en paz y armonía con todo lo que te rodea.

En toda situación adversa ve una enseñanza que te da la oportunidad de aprender una lección más, que te prepara para desempeñarte mejor en la universidad de la vida.

En ocasiones el éxito viene precedido de un gran fracaso, porque del fracaso se aprende y sensibiliza anímica, mental y emocionalmente, lo que nos permite abrirnos a posibilidades, que sería difícil aceptar en otras circunstancias.

Las crisis han propiciado que naciones e individuos se proyecten a grandes dimensiones, porque esa situación los forzó a descubrir facultades que en situación normal, hubieran sido incapaces de ejercer, porque ni ellos mismos estaban conscientes que poseían.

En la sabiduría popular se destaca que **“no hay mal que por bien no venga”**, esto es el resultado de una profunda observación de un fenómeno repetido por generaciones hasta convertirse en una ley, al menos en una ley empírica, basada en vivencias y experiencias sociales.

Acepta el fracaso únicamente como una situación pasajera, como algo que te dejó una enseñanza que tenías que aprender, pero tan pronto entiendas la lección, emplea toda tu energía y determinación a superarlo a la brevedad.

Nunca te rindas ante ninguna situación por imposible que te parezca en ese momento, puedes tener la plena seguridad que siempre podrás encontrar una solución, a veces se presenta en la forma más inesperada.

Volviendo a los dichos populares, **“nunca está más oscuro que cuando va a amanecer”**.

Sé optimista, la vida es un reto que sólo vencen los fuertes de espíritu. No permitas que el ambiente que te rodea te domine, tienes la facultad para decidir como quieres vivir, rechaza aquello que se opone a lo que haz planeado.

Cuando se tiene un propósito firme, todo gira a su alrededor y se adapta a sus necesidades, por el contrario, cuando no tenemos metas claras las circunstancias nos arrastran a su capricho.

Vive tu plan con alegría y entusiasmo, haz lo que te gusta y si por el momento no te es posible, aprende a disfrutar lo que estas haciendo, mientras puedes dedicarte de lleno a lo que te haz propuesto como actividad principal.

- ¿Con quien te relacionas?

“Dime con quien andas y te diré quien eres”. Los dichos no fallan.

Este concepto encierra una gran sabiduría.

Las personas con que nos relacionamos, ejercen una enorme influencia en nuestra vida y forma de ser, revelan además la personalidad de cada quien, ya que las afinidades que nos unen, reflejan nuestro perfil y preferencias.

Lo que más puede afectarnos es la actitud de aquellos con quienes tenemos una relación estrecha, por la frecuencia en el trato.

Vamos asimilando su forma de ser, pensar y actuar sin darnos cuenta. Atraemos lo semejante, nos identificamos con lo que es afín.

¿Somos como ellos o ellos son como nosotros? Ambas cosas, los escogemos y nos escogen, porque existe una atracción mutua. Estas personas reflejan como un espejo, las características que se nos asemejan e identifican.

Debemos tener especial cuidado en seleccionar nuestras relaciones, evitar gente negativa, pusilánime, derrotista, pesimista, violenta, son aves de mal agüero que contagian su mentalidad y actitud, sin darnos percatarnos nos van atrapando hasta que logran aprisionarnos en su círculo, con cadenas tan fuertes que nos cuesta trabajo liberarnos, si es que llegamos a tener conciencia de la situación.

Este tipo de personas son como vampiros que nos chupan la sangre hasta la última gota. Se apoderan de nuestro tiempo y voluntad. Siempre tienen una palabra de desaliento cada vez que les comentamos lo que pensamos o nos proponemos realizar.

Se trata de esas personas que tienen un *problema para cada solución*.

No importa de lo que se trate, ellos le verán defectos a todo y acabarán por desalentar nuestros proyectos y planes por más entusiasmados que estemos en realizarlos. Nos quitarán la seguridad de cualquier cosa que no se asemeje a lo que piensan y normalmente tienen un criterio muy limitado y condicionado a normas conservadoras plenamente aceptadas por la mentalidad establecida. No admiten nada que no sea lo tradicional, lo que hace toda la gente.

La gente mediocre nos contagia su mediocridad, es como un cáncer que se va metiendo hasta la médula sin que lo sintamos, nos carcome silenciosamente y cuando nos damos cuenta ya estamos atrapados en las redes de lo común, sin ambiciones, concretándonos a cumplir con lo elemental e indispensable.

Las personas conflictivas y violentas también nos arrastran en su inercia, acabamos actuando como ellos.

Intentemos relacionarnos con gente sana, entusiasta, optimista, con ideales y proyectos que llevan a cabo con éxito. Esa actitud también es contagiosa.

Volviendo al concepto *“Dime con quien andas y te diré quien eres”*, esta idea en pocas y concretas palabras encierra una gran verdad, somos iguales a las personas con quienes nos asociamos en cualquiera de los ámbitos de la vida, ya sea porque buscamos personalidades que nos atraen y se asemejan a lo que pensamos, o porque absorbimos su manera de ser y de la misma forma nos parecemos.

Ejercicio: Entrenando a tu guardián

Sería un buen ejercicio analizar nuestras relaciones, empezando por las más cercanas, con quienes tenemos mayor identificación, observar cómo son y qué resultados han tenido en todos los aspectos de su vida.

¿Son dignos de imitar su actitud y mentalidad? De ser así, cultivemos su compañía, si se trata de una personalidad conflictiva evitémosla aun siendo una relación cercana, si no podemos romper por completo la relación con ellas, procuremos no caer en su juego, estar conscientes de la influencia que pueden ejercer sobre nosotros y aislarnos mentalmente de estas personas, en la medida que cultivamos una actitud positiva y firme en nuestros propósitos, vamos imponiendo condiciones más favorables en la convivencia.

El más fuerte siempre domina al débil. Las personas que se dejan llevar por la corriente de pensamientos y costumbres establecidas, son débiles y en consecuencia acaban por ser atraídas por una personalidad firme y decidida.

Quién tiene un plan de vida, trabaja por sus ideales y es firme en sus decisiones y convicciones, desarrolla una enorme fuerza interior que se proyecta en su círculo de influencia.

Ahora entremos a la sesión de programación, una vez relajados y logrado el nivel mental adecuado, visualicemos a las personas con quienes nos solemos relacionar, analicémoslas cuidadosamente. Cómo son, cómo piensan, que aficiones tienen, de que manera actúan, veamos sus reacciones ante diferentes circunstancias.

¿Con quién somos más afines? ¿Qué nos atrae de ellos?

Visualicemos nuestra forma de actuar en ese círculo y la relación que nos une a las personas con quienes tenemos mayor afinidad. ¿Nos comportamos igual que ellas? ¿Las admiramos? ¿Vale la pena?

Fuera del entorno inmediato, ¿a quién nos gustaría parecernos? Ya sea personalidades públicas o históricas. ¿Con quién nos identificamos?

Este ejercicio nos ayuda a tener una referencia sobre el perfil de nuestra personalidad, a darnos cuenta de aspectos ocultos que afectan el desempeño en los diversos órdenes de las relaciones personales, sociales y profesionales.

Finalmente, en la pantalla mental, visualicémonos actuando en la sociedad tal como nos gustaría vernos y ser percibidos por los demás.

No olvidemos repetir las afirmaciones acostumbradas, de acuerdo con la hora de nuestra práctica de visualización creativa.

Por la mañana:

Estoy a punto de iniciar un nuevo día productivo y feliz, en profunda armonía conmigo y lo que me rodea, mantendré en todo momento esta paz y tranquilidad, no permitiré que nadie ni nada me altere. Me relacionaré con quién que se cruce en mi camino, con una actitud positiva y fraternal.

Por la noche:

Me dispongo a dormir un sueño profundo y reparador. Cada célula de mi cuerpo, sistema nervioso y mente, se cargan y regeneran con vigorosa energía. Despertaré renovado, vigorizado y feliz, dispuesto a vivir a plenitud un nuevo día.

V. Creando tu patrón de éxito, prosperidad y abundancia

- Diseña el esquema

Es el momento de diseñar un plan de acción, que nos permita llevar a cabo con éxito el objetivo proyectado.

Definir cada una de las etapas necesarias para realizar con éxito el propósito planeado, desde luego empezando por la primera acción que debemos establecer para su inicio, bosquejar la segunda y subsecuentes, dando un espacio a cada una y un tiempo adecuado de maduración.

De esta forma proyectamos en un esquema las fases y plazo de ejecución de cada etapa, con el fin de tener un panorama general y una guía que nos ayude a visualizar los resultados.

Es muy importante que se establezcan límites de tiempo para cada uno de los pasos, ya que de otra manera la mente puede prolongar su duración indefinidamente.

Otra ventaja de establecer límites es que nosotros mismos nos forzamos a poner en marcha las acciones necesarias para llevar a cabo nuestros objetivos.

Este esquema representa el plano del proyecto, su estructura, forma y diseño. Es el mapa que debemos mantener vivo en la [Mente Creativa](#).

Estamos concientes de cada paso, pero nos concentramos en la etapa en turno hasta su culminación. Cuando enfocamos la atención en un objetivo, tal parece que todas las fuerzas del universo trabajan a nuestro favor.

El esquema es una guía que contempla las etapas generales del proyecto, de manera que tengamos en cuenta que cada fase nos acerca al objetivo global proyectado, pero cada una en sí, contiene su propio trabajo y cultivo, en la medida que vamos terminando una tarea, la colocamos imaginariamente en el espacio que le corresponde dentro del marco general del plan.

En realidad, nunca se termina de proyectar y moldear objetivos, aunque debemos tomar en cuenta que es importante concentrarnos en una tarea a la vez y aplicar toda la energía de que seamos capaces para lograrla, nunca, por ningún motivo debemos iniciar otra etapa sin antes concluir la anterior. El hecho de abandonar algo que iniciamos, va minando la voluntad y debilitando el carácter. La mente debe disciplinarse y someterse por completo a nuestro mando, de otra forma acaba por atraparnos en sus redes y hacernos navegar como barcos a la deriva, sin rumbo ni destino.

Recordemos que nosotros marcamos el rumbo a seguir, la mente debe tener una dirección definida para que haga su trabajo con eficiencia.

El diseño de un esquema debe reflejar exactamente los pasos lógicos a seguir para lograr los resultados deseados. Empezar con lo más elemental, lo básico, aquello que permite dar forma al proyecto desde sus cimientos.

[Pensar y actuar](#). Las ideas que se quedan sólo en ideas no funcionan. La acción debe seguir al pensamiento. No importa que nos equivoquemos, siempre se puede corregir. [Es mejor equivocarnos y vivir la experiencia, que no cometer errores por temor a fallar.](#)

- Visualiza los resultados

Siempre, invariablemente debemos imaginar creativamente, de manera que formemos cuadros mentales que reflejen plenamente las situaciones, tal como deseamos que sucedan.

Visualicemos las escenas incluyéndonos como el principal protagonista, como el personaje central de nuestra propia película. En el argumento que hemos creado, representamos el papel del héroe o heroína que logra todo lo que se propone con éxito.

Seamos creativos al escribir y actuar la película de nuestra vida. Imaginemos en cinemascopé, en una pantalla gigante a todo color, las escenas que nos proponemos animar.

El campo mental representa el área que no acepta límites de ninguna clase, es el espacio que nos permite expresarnos a plenitud, donde sólo nosotros tenemos el privilegio de entrar, grabemos en ese espacio la historia que queremos vivir, pero hagámoslo con imágenes llenas de color, sonido, intensos sentimientos, inspiración y situaciones altamente gratificantes.

Vive intensamente tu historia. Haz que forme parte activa de tu vida, créete el argumento y desarróllalo lo mejor que puedas. Vive en el y que el viva en ti, que llene tus expectativas en todos los aspectos de tu ser.

Finalmente ¿qué somos en esta existencia sino actores que representamos un papel que nos ha asignado el destino? pero como cualquier argumento puede modificarse, enriquecerse y hacer de él nuestra propia creación.

- Vive en el patrón

Vive intensamente en tu proyecto, anímalo, crea detalladamente el escenario en que te vas a desenvolver. Cuida cada detalle. Vístelo con colores, objetos, personas, paisajes, aromas, sentimientos, situaciones.

Crea primero tu realidad virtual en el campo mental y las leyes universales se encargarán de darle forma física, tan pronto como se vayan cumpliendo los plazos que hayas establecido en tu programación.

Recuerda que se recomienda fijar tiempos en los que deban realizarse las etapas de tus planes, de manera que no se prolonguen demasiado, para la mente subconsciente no existe el tiempo, por lo que debemos fijarlo dentro de un periodo que consideremos razonable, para que se materialicen. Nosotros tenemos que marcar la pauta, ya que la mente subconsciente únicamente ejecuta las órdenes que le transmitimos, tal como se las comunicamos.

En la medida que visualicemos imágenes claras, definidas y lo suficientemente impresionantes para impactar a la mente, en esa misma proporción se materializarán.

Por las razones expuestas, es muy importante vivir en el patrón creado como si este ya se hubiera realizado.

La mejor forma de darle vida a los proyectos es vivir en ellos, animarlos constantemente con pensamientos que tiendan a construir alguno de sus aspectos, es decir, pensar constantemente en las acciones que van formando parte de sus etapas o características. Por ejemplo, si vemos una oficina que nos guste la

acondicionamos a nuestro plan, si es que esta se requiere en el mismo. En otras palabras, ir adaptando lo que se le asemeje de manera que vayamos enriqueciéndolo con imágenes, objetos, personas y en general con todo aquello que le dé la forma que queremos imprimirle.

Vivir en nuestro proyecto es actuar con la plena confianza de que es real y estamos fijando las bases para que se manifieste, porque sin duda alguna así será.

Las leyes universales son inmutables, a cada acción corresponde una reacción equivalente, no existe duda alguna de que así es, si arrojamos una pelota contra una pared, esta rebotará con la misma fuerza que la proyectamos, cuantas veces repitamos la acción las mismas que obtendremos idénticos resultados.

Sucede igual en todos los aspectos de nuestra existencia, si hacemos lo mismo que hemos venido haciendo, lo más probable es que sigamos obteniendo los mismos resultados, en consecuencia si intentamos lograr algo diferente tendremos que modificar la forma de actuar y pensar.

¿Parece lógico verdad? Pues a pesar que así expuesto nos parece lo más obvio, cuando estamos inmersos en las situaciones cotidianas no nos damos cuenta, es más, ni siquiera lo consideramos.

Si lo que hemos hecho hasta ahora no nos ha dado los resultados que esperamos, es el momento de considerar la situación y tomar las medidas necesarias para realizar los cambios de actitud convenientes.

No se trata de revisar lo negativo sino de establecer los patrones que nos hemos propuesto grabar y de esta forma sustituir los indeseados.

Ejercicio: Grabando en la Mente Creadora el patrón del éxito, prosperidad y abundancia.

Entremos nuevamente al nivel de programación como lo hemos venido haciendo y una vez en el, visualicémonos en las situaciones que nos proponemos grabar.

No olvidemos que a cada escena visualizada, debemos enriquecerla con la mayor cantidad de detalles, cuidando que las situaciones sean lo más reales e incluir colorido, movimiento, aromas, sonidos, en fin, todo aquello que contribuya a darle vida.

Acostumbremos visualizar con creatividad, imágenes claras y definidas, lo suficientemente impactantes para impresionar a la mente.

Tengamos en cuenta que las situaciones débiles e indefinidas no se registran con la intensidad necesaria para provocar las reacciones esperadas.

¡Pensemos en grande! no únicamente en la magnitud y alcance de los proyectos que nos proponemos llevar a cabo, sino también en las imágenes visualizadas.

Imaginemos que estamos viendo las escenas en una pantalla gigantesca, lo más grande que seamos capaces de proyectar, ahí grabemos las imágenes que queremos establecer como los patrones de éxito, prosperidad y abundancia.

Esos mismos patrones apliquémoslos a las actividades cotidianas, vivamos conforme a ese estilo de vida que estamos construyendo en la imaginación.

¿Cómo aplicarlo?

Si en las visualizaciones nos proyectamos como triunfadores, asumamos esa actitud en todas nuestras actividades comprometiéndonos a destacar en lo que hacemos, aunque aun no se trate del proyecto que estamos cultivando, lo que realmente importa, es desarrollar hábitos de liderazgo y éxito en cualquier faceta que nos toque vivir.

Vivamos en abundancia, primero en el plano mental luego en la realidad. Si nos visualizamos en la opulencia, sería absurdo que busquemos ofertas y productos de poca calidad, porque en esa medida nos valoramos y precisamente ese tipo de actitudes, reflejan la estima que tenemos de nosotros mismos.

Acostumbrémonos a lo mejor, a que merecemos lo bueno que la vida ofrece. **¡Es para Nosotros!** No para unos pocos privilegiados, reclamemos lo que nos corresponde.

Recordemos que la diferencia entre un rico y un pobre es su actitud.

Somos pobres o ricos primero en las creencias que cada quien acepta, después se manifiestan en todos los actos de la existencia.

¡Pensemos en grande! ¡Reclamemos lo que nos corresponde de la vida! No puede ser menos que lo mejor. Si, tu mereces lo mejor de lo mejor, ya es tuyo sólo tienes que exigirlo.

Continuando con los dichos populares: **¡Quien poco pide... poco merece!**

En una de las primeras olimpiadas de la era moderna, uno de los competidores en lanzamiento de disco, era un campesino que nunca había participado en un acontecimiento de este tipo, es más en ninguna clase de competición, pero se propuso ir a la olimpiada y ganar el primer lugar. No conocía los discos que se lanzan en este deporte, él imaginaba que eran de metal pesado y con esta clase de elemento se dedicó a entrenar.

Para su sorpresa, cuando le dieron el disco oficial para que lo lanzara, se dio cuenta que era de un material muy liviano y por supuesto lo lanzó más lejos que cualquiera de los demás participantes.

Él se preparó para más y cuando se le presentó la situación real, la superó ampliamente.

Tenemos que aspirar a lo más alto, si no llegamos no quedamos tan lejos, el problema es prepararnos para lo mínimo y quedarnos cortos ¿Dónde quedamos?

El cultivo permanente de esta actitud, representa el patrón más importante que debemos grabar en lo más profundo de la mente creadora.

Busca lo mejor... acostúmbrate a lo mejor... vive en lo mejor, no te conformes con menos.

Quienes han grabado este patrón en lo profundo de su mente, podrán experimentar situaciones adversas, pero nunca se quedarán en ellas, siempre saldrán adelante.

Así que el ejercicio de esta lección es construir este patrón primero en la mente conciente y durante el nivel de programación, fijarlo en la mente subconsciente.

VI. Fijando metas

- Trabajando en mi primera meta

No importa que estemos haciendo actualmente, tampoco importa si nos gusta o no, si lo hacemos porque no nos queda otro remedio... es igual... lo que realmente interesa es que lo que hagamos nos esforcemos en hacerlo lo mejor que seamos capaces. Lo menos que podemos hacer es adoptar una actitud responsable con nosotros mismos y ante quienes nos dan la oportunidad de realizar una actividad.

Nada se compara a la satisfacción del deber cumplido y nada más gratificante que el trabajo a nuestro cargo sea sobresaliente y reconocido.

Mientras nos creamos las condiciones adecuadas para poder emprender nuestras metas, debemos aprovechar la oportunidad para desarrollar en lo que estamos haciendo, actitudes y hábitos de un triunfador... de liderazgo.

Cuando hemos adquirido los patrones de éxito, prosperidad y abundancia, estamos preparados para emprender con ventaja cualquier actividad que llevemos a cabo.

La acción lógica para empezar a trabajar en la primera meta, es definir una actividad específica, darle forma en la mente y después plasmarla en el papel.

De esta manera estamos aterrizando la idea, con una forma física, ya empieza a existir en el plano material.

Redactemos brevemente una descripción clara y definida del proyecto que nos proponemos iniciar, el hecho de escribir sirve para dos propósitos, uno para delinear los detalles y plasmar un concepto claro y conciso, otro para darle forma física.

Una vez que tengamos una descripción escrita de nuestro propósito, leámoslo antes de cada sesión de programación y cuando entremos en la frecuencia adecuada, visualicemos todos sus detalles.

Si mantenemos una idea clara y breve del plan que nos proponemos realizar, será más fácil concentrarnos en visualizar los detalles.

Es muy importante mantener la concentración en un objetivo a la vez, esto permite que la mente enfoque sus energías a un objetivo único y específico, se impregne con su esencia y se canalice la poderosa fuerza de todo nuestro ser ha lograrlo.

En la medida que vayamos trabajando en la visualización, nos daremos cuenta de la manera asombrosa de como todas las cosas que giran alrededor del proyecto, se van acomodando para darle forma.

- Alimentando mi proyecto

La mejor manera de alimentar un proyecto es dándole vida con emociones, sensaciones, sentimientos, imágenes, aromas, colorido, texturas.

Cada escena imaginada deberá acompañarse con una actitud de optimismo, fe, alegría y entusiasmo.

Visualicemos los resultados que deseamos materializar, veámonos disfrutando los beneficios esperados, construyamos la imagen que nos proponemos lograr.

Tengamos muy en cuenta un aspecto fundamental, que siempre debemos tener presente, *“Acciones débiles traen como consecuencia resultados pobres”*. No olvidemos imprimir fuerza y determinación a todos nuestros actos.

No existe nada más poderoso que la potencia del amor, lo que hagamos con amor tendrá resultados asombrosos, inimaginables. Enamorémonos de lo que hacemos.

Si el proyecto escogido no despierta la chispa del entusiasmo y el amor en lo más profundo de nuestro ser, no vale la pena emplear la mínima energía para intentarlo, a largo o corto plazo esta destinado a fracasar.

Es un grave error enfocarnos a las actividades que pensamos o están establecidas como productivas o las hacemos para complacer a otros nada más por ese sólo hecho y no porque realmente nos entusiasman, por lo tanto, nunca podremos enamorarnos de algo que no deseamos intensamente y como consecuencia, no tendrán los resultados esperados.

Estas consideraciones corresponden a la perspectiva interna del proyecto, a la actitud, que por supuesto es de suma importancia, pero también deberemos contemplar el aspecto físico, esto es, lo que representa el área técnica, administrativa, de mercado, en fin, todo aquello que constituye una actividad según su índole, es decir cualquiera sea la clase de plan que nos proponamos realizar, deben contemplarse algunos principios fundamentales que forman parte del mismo.

Con esto se quiere insistir en la necesidad de considerar las acciones lógicas que se llevan a cabo en cualquier actividad, para aclarar esta idea, pongamos un ejemplo: si intentamos iniciar un negocio de abarrotes, es conveniente realizar un estudio de mercado en la zona, aunque sea muy elemental, de esta forma podremos medir el tamaño del área, ubicación del local, tránsito peatonal y automotriz, competencia cercana, etc.

En otras palabras, es conveniente medir con que recursos iniciales contamos y adaptarnos a ellos para emprender nuestro proyecto.

Si el objetivo es alcanzar otra meta como lograr un mejor puesto laboral, conquistar a alguien, proyección en otro tipo de actividad o cualquiera sea la clase de aspiración que tengamos, lo primero que tenemos que hacer es planear los pasos fundamentales que requiere el plan. Siempre debemos tener una estrategia a seguir en todos los actos que llevemos a cabo, si vamos a dar una plática tenemos que preparar cuidadosamente el tema, estar preparados para contestar las preguntas relacionadas con todos sus aspectos, si de invitar a salir a alguien con quien pretendemos

relacionarnos, investiguemos sus aficiones y gustos y de la misma forma que nos preparamos para dar una conferencia, documentémonos al respecto.

En fin, seamos creativos al planear las etapas iniciales de nuestros proyectos y actividades.

El trabajo en esta etapa es alimentar el proyecto desarrollando actitudes y emociones adecuadas e información relacionada de toda índole que se adapte a sus características.

- Supervisando el trabajo

En esta fase como en todas las siguientes, es muy útil diseñar un plan de acción que contemple las diferentes etapas del proyecto, con fechas estimadas para su conclusión y hacernos el firme propósito de cumplirlas a toda costa, hacer un compromiso ineludible con nosotros mismos de manera que no podamos fallar por ningún motivo. Tomemos la actitud que adoptaríamos ante un jefe exigente que no permite el menor error.

¿No es mucho más importante nuestro propio proyecto de vida que cualquier otra actividad que nos comprometamos con terceros?

La concentración en un propósito a la vez, nos permite dedicar toda la capacidad a una sola actividad y hacerla bien, en vez de atender varias y no concretar ninguna eficazmente.

Planeemos ordenadamente los pasos necesarios para lograr lo que nos proponemos, de esta manera se facilitará el trabajo. El éxito va acompañado de orden y planeación inteligente.

Una forma sencilla de organizar nuestras actividades es diseñar un calendario que contemple cada una de las etapas del proyecto y la fecha máxima de culminación, teniendo cuidado de no listar más de una tarea a la vez. Es mejor hacer una sola cosa bien que varias a medias, insisto en esto para asegurarme que se comprenda la importancia de concentrar las energías a una acción a la vez.

El diseño de un calendario para organizar las actividades podría tener una forma similar al siguiente:

ACCIÓN	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Paso 1	■							
Paso 2	■		■					
Paso 3					■			
Paso 4							■	

Cada quien usará su propia creatividad para diseñar el calendario de actividades.

A cada paso podrá añadirse texto para describir la actividad, en fin, según las necesidades del proyecto y gusto personal, se adaptarán diseño y descripción, la idea

es poder visualizar el esquema gráfico a “golpe de vista” y que ese mismo esquema se plasme también en el plano mental.

- Realizando el plan

Una vez esquematizado el proyecto, la siguiente acción lógica es asegurarnos que cada etapa se lleve a cabo conforme a lo planeado, para que se cumplan dentro del tiempo estimado.

Si por alguna razón nos falla el cálculo y no podemos cumplir los plazos, procuremos afinar los detalles de las etapas subsecuentes de tal manera que se ajusten a lo previsto.

Con la práctica iremos adquiriendo habilidad para establecer los tiempos justos, este ejercicio como todo en la vida, requiere práctica, constancia y disciplina para dominarlo.

Hagamos las cosas fáciles, sin complicaciones. Lo más recomendable es empezar por lo básico y una vez dominado lo básico podemos soltar la imaginación y creatividad para enriquecer nuestros planes, pero esto no quiere decir que nos limitemos, al contrario, debemos cultivar una actitud de vanguardia que no acepte restricción alguna.

¡Todo es posible!

Ejercicio: Creación de bitácora de control.

Como de costumbre, entremos al nivel de programación y una vez alcanzado el estado físico y mental adecuado, repetir los conceptos según la hora de la práctica, como lo hemos venido haciendo.

Visualicemos ahora la etapa del proyecto que estamos trabajando en ese momento. Analicemos lo que hemos hecho y lo que nos falta por hacer.

De que manera pueden lograrse mejores resultados, qué otras posibilidades existen.

La bitácora de control consiste en planear cada paso, contemplar las acciones que nos proponemos llevar a cabo ese día para avanzar en nuestro proyecto. Contemplar en la pantalla mental cada actividad tal como la pensamos realizar y llevarla a cabo físicamente.

El hecho de tener un plan de acción definido, nos fortalece y propicia que nuestro entorno gire alrededor de esta actividad como si fuera un potente imán.

La mayoría de las personas no tienen planes concretos, se mueven por inercia en lo cotidiano y es fácil que cualquier corriente los atraiga.

Quien tiene un plan concreto, definido y bien delineado, propicia que todas las fuerzas y circunstancias relacionadas con el mismo, se agrupen para que se logre.

Según enseñanzas de las escuelas Pitagórica, Hermética, Rosacruz entre otras, consideran que el universo está constituido por energía mental, se dice en el Kybalion

(libro basado en la escuela Hermética) que todo es mente, todo lo que forma el cosmos, planetas y materia, no es otra cosa que energía mental.

Con base en este concepto, existe una institución depositaria de los conocimientos ancestrales de las escuelas mencionadas, que forma parte de su instrucción el lenguaje simbólico del gremio de la construcción, con la intención de resaltar el hecho de las facultades creadoras que todo ser humano posee.

Somos constructores intelectuales, los arquitectos de nuestro destino, el cual se gesta en el plano mental.

De la misma manera que el arquitecto traza los planos de una casa, asimismo debemos diseñar la bitácora de nuestro proyecto de vida.

Es sumamente importante que las acciones planeadas para el día se cumplan.

Es una labor estéril planear algo sin realizarlo, esa actitud va formando el mal hábito de tomar las cosas a la ligera, sin compromiso,
¡Al fin que si no lo hago no pasa nada!

¡Error Tremendo! ¡Si pasa! por principio nos faltamos al respeto a nosotros mismos al no darnos la importancia que merecemos.

¡Un compromiso personal es ineludible!

Si no tomamos con seriedad lo que hacemos, no podremos avanzar en ningún orden y lo que es peor, debilitamos la voluntad, acostumbramos a la mente a actuar superficialmente y con acciones débiles sólo podremos aspirar a resultados pobres.

Al momento de construir la bitácora, es recomendable medir la magnitud de las acciones planeadas. Es preferible concretarnos a pocas actividades, incluso a una sola, pero concretarla, que varias y no cumplirlas.

Tendremos que tener muy presente que la acción sigue al pensamiento, es decir, lo que pensemos lo hacemos. Pensar y actuar.

“Pocos pelos pero bien peinados”. Es preferible hacer pocas cosas bien, que muchas mal.

Si a lo que aspiramos es tener una vida de calidad, empecemos por actuar con mentalidad de excelencia.

En resumen, los pasos recomendados a seguir al construir la bitácora son:

- ◆ Entrar al nivel de programación.
- ◆ Planear las actividades del día enfocadas a realizar nuestro proyecto.
- ◆ Seleccionar aquellas que estemos dispuestos a concretar.
- ◆ Hacer un compromiso ineludible con nosotros mismos para realizar las acciones planeadas, con la mayor calidad posible.
- ◆ Planear con creatividad e inteligencia, concentrando la atención en dar prioridad a los elementos que más contribuyan a concretar los planes propuestos.

- ◆ Adoptar una actitud de entusiasmo y alegría mientras estemos programando la bitácora, de esta depende la consecución de una vida mejor y más rica en todos aspectos.

VII. Intensificando el Poder Creador

El poder creador se estimula e incrementa con imágenes, sentimientos, sensaciones, percepciones y vivencias.

- Anima tus proyectos

La visualización deberá ser dinámica, situaciones en movimiento, con vida.

La facultad creativa, funciona mejor si se le transmiten escenas claras y definidas en las que nos involucramos siendo parte activa de ellas.

Vive las situaciones con realismo, da por hecho que existen, porque realmente así es, existen en otro plano, únicamente necesitan el tiempo de maduración para que se manifiesten a nivel material.

Lo que se construye en la mente, es tan real como lo que se construye físicamente, lo único que hace falta es bajarlo a esta dimensión. Sucede en forma parecida al funcionamiento de una computadora, la información está almacenada virtualmente en el disco duro, ahí están las formas, colores, diseños, sonidos, video, etc., podemos traer a la pantalla estas gráficas cuantas veces lo queramos, siempre conservarán la misma apariencia, pero si decidimos modificarlas se guardan los cambios y continúan conservando su esencia, si decidimos materializar la información basta con imprimirla y ya está.

Lo mismo sucede en el plano mental, ahí están las imágenes, forman parte de nuestro bagaje de sensaciones, emociones, deseos, esperanzas. Existen virtualmente, sólo esperan que les demos forma en la realidad material.

Animar un proyecto es además de imaginar vividamente, también representa darle una forma física. “El movimiento se demuestra andando”, pensar y actuar.

- Coloréalos

Color es vida, piensa en color, la subconsciencia se impresiona más con imágenes cromáticas que en blanco y negro.

Utilicemos las técnicas publicitarias para impactar al subconsciente, un anuncio a color tiene más penetración, si además tiene movimiento es más efectivo, si le agregamos sonido se incrementa su eficacia y si incluimos ingredientes emotivos mucho mejor. Un anuncio cargado de emotividad tiene mayor impacto que otro que apela a aspectos racionales.

Piensa y crea imágenes a todo color.

- Siéntelos

El hecho de sentir los proyectos, los convierte en parte de nosotros mismos, en una proyección personal, les imprimimos parte de nuestro ser.

Sentirlos significa vivir en ellos, tener la sensación de que forman parte de las actividades cotidianas, de nuestros sentimientos y expectativas, nos entusiasma la idea de llevarlos a cabo.

Analiza que sentimientos despierta, si nos entusiasma verdaderamente o sólo nos gusta pero no mueve las fibras internas con intensidad. Si pretendemos tener éxito, únicamente podremos lograrlo en una actividad que sacuda todo nuestro ser, con una intensa carga de emoción y entusiasmo.

¡Si no estamos enamorados de lo que hacemos, estamos perdiendo el tiempo!

Conquistemos nuestro proyecto como lo haríamos con una novia o novio. Pongamos en el la misma pasión, si no hay pasión poco podremos lograr.

Permítanme recalcar la palabra *“pasión”*, porque realmente refleja el sentimiento que deberemos cultivar en lo que decidamos hacer. Pasión es mucho más que un simple deseo.

“Pasión es un deseo obsesivo, profundo e intenso”

Quien no se apasiona por lo que hace poco puede lograr.

Finalmente, tengamos cuidado de seleccionar la actividad a la que pretendemos dedicar nuestro tiempo y esfuerzo, algo que verdaderamente nos guste y entusiasme con la fuerza e intensidad de la pasión, porque solo así, tendremos la oportunidad de destacar en esa actividad.

- Tócalos

Siente tu proyecto tan real como si al estirar la mano lo tocaras.

Conviene que lo escribas, de esta forma además que le estas dando una forma física, puedes palparlo con tu tacto, el papel, la carpeta donde está plasmado tu plan de acción.

El referirnos a “**tocarlo**” es una forma metafórica de expresarnos, para implicar que debe ser tan real, que hasta tienes la facultad de tocarlo.

En otras palabras, hazlo tan real como te sea posible.

- Huélelos

Si es posible percibe los aromas propios de esa actividad, todas tienen su propia característica olfativa aunque parezca difícil, si se trata de oficina predominan olores de papel, lápiz, en fin cada quien podrá imaginar según su experiencia, los aromas relacionados con su proyecto.

En una forma figurada, el olfato también se asocia con intuición, se dice que hay personas que “**tienen olfato**” para tal o cual cosa, es decir, tienen la capacidad para detectar oportunidades y dificultades.

Esa clase de olfato también se puede desarrollar, cuando practicamos la visualización creativa, o sea la que hacemos todos los días al mentalizar nuestro objetivo.

- Saboréalos

Si tiene algún sabor especial tu proyecto, saboréalo, si no también saboréalo. En otras palabras, si se presta para que lo hagas físicamente disfrútalo, de lo contrario tómale el sabor emotivo, gozando lo que haces.

- Vívelos

¡Sobre todo Vívelos! Exactamente igual que si ya estuvieras dedicándote a tu actividad. Hazlo parte de ti.

Actúa en la misma forma que lo harías en la realidad, o mejor dicho en el plano físico, porque en la realidad ya está, en la realidad virtual, pero ya existe, no lo olvides, es cuestión de planos. No sólo lo material es real, las ideas, pensamientos e imágenes antes existen en el plano mental.

Ejercicio: Viviendo en tu proyecto

Aunque te dediques por el momento a otra actividad, ten siempre en mente que estas dedicado a tu proyecto.

Entra a nivel de programación como de costumbre y una vez en el estado apropiado visualízate viviendo intensamente en las actividades relacionadas con tu meta.

Imagínate siempre que te sea posible realizando una acción relacionada a tu plan, asociando las cosas que te gusten con el, crea un ambiente agradable en tus visualizaciones, piensa en color y en vivo, escenas dinámicas, llenas de vida, acción, emoción y entusiasmo.

No olvides que tienes que bajar las imágenes al plano físico, concretarlas, darles forma, materializarlas.

Piensa y actúa. La acción sigue al pensamiento.

Nunca permitas que la rutina atrofie tus proyectos, la renovación constante es el principal alimento de la creatividad. Siempre hay algo nuevo que incorporar y si aún no existe invéntalo, pero no te estanques, lo que se estanca envejece y muere.

“Renovarse o Morir”

Todo cambia cada segundo, *“Nunca te paras dos veces frente al mismo río”* no, porque la misma agua que corría cuando llegaste, ya pasó. Así es la vida, cada instante que pasa eres diferente.

En las sesiones de programación (mañana y noche) no olvides agregar algo nuevo a tus imágenes, medita en cómo puede mejorarse algún aspecto del proyecto. Tal vez no encuentres nada nuevo en esa sesión, ni en la próxima, es probable que pasen varios días o semanas, pero de repente vendrá la idea, así funciona el proceso creativo, se almacena la semilla de una idea en la mente subconsciente hasta que germina y se manifiesta.

VIII. Éxito, Prosperidad y Abundancia

Una forma de vida

“Vivir con una mentalidad de Éxito, Prosperidad y Abundancia” es cuestión de actitud, de aplicar las técnicas, ideas y conceptos que aquí se han expuesto, con el firme propósito de fijar esos patrones en la **Mente Creativa**.

Piensa siempre en lo mejor, tú mereces ni más ni menos que lo mejor, no te limites. No te desvalores.

Es común que cuando vamos de compras, busquemos productos baratos, las ofertas, esta manera de pensar refleja la poca estima en que nos tenemos. Qué podemos esperar de los demás, si nosotros mismos no apreciamos lo que valemos. Esa actitud se refleja en nuestra personalidad y comportamiento.

¿Por qué limitarnos? ¿Qué acaso no tenemos derecho a disfrutar lo mejor que ofrece la vida? ¿De que privilegio gozan quienes pueden hacerlo? Es sólo cuestión de actitud.

Quienes nacen y crecen en la abundancia, dan por hecho que esa es la manera normal de vivir, están acostumbrados a ello, han grabado en forma natural ese patrón.

Si no pertenecemos a esa casta privilegiada, si somos igual que el 90% de la población, educados con la creencia que todo es muy difícil, que únicamente el trabajo duro puede sacarnos adelante, entre más horas trabajemos nos irá mejor, lo más probable

es que hayamos seguido al pie de la letra estos conceptos y obtenido resultados pobres y lo que acumulamos fueron horas de trabajo, en vez de la posición que nos aseguraron íbamos a lograr con esa mentalidad.

Lo que es un hecho es que:

“Si sigues haciendo lo que estás haciendo vas a obtener los mismos resultados”

Si tu objetivo es cambiar tu situación actual, cambia tu actitud, intenta caminos diferentes y evalúa los resultados.

¿Cuáles son esos caminos diferentes? Los que tu establezcas, recordando a Machado,

“Caminante no hay camino, se hace camino al andar”.

¿Qué camino quieres? Hazlo, constrúyelo tú mismo, como lo quieres, no tienes porque caminar caminos que han hecho otros si no te gustan o no se adaptan a ti.

“No hay nada nuevo bajo el sol” pero no todo lo que está bajo el sol está manifestado, dicho de otra forma, todo lo que existe bajo el sol tiene infinidad de formas de manifestación. Escoge o crea la que quieres.

Hacer una forma de vida con pensamientos y actitudes de **Éxito, Prosperidad y Abundancia** es cuestión de costumbre, de la misma manera que adquirimos de limitación y escasez, podemos acostumbrarnos a vivir con desahogo y opulencia. Lo que debemos entender, es que con sólo pensarlo no pasa nada, tenemos que hacer el trabajo que aquí se recomienda.

En realidad la limitación y la abundancia tienen su origen en la mente, somos lo que pensamos ser.

La manera como nos concebimos es exactamente en la forma que nos perciben los demás. No podemos esconder lo que creemos ser.

¡Vive sin limitaciones! No importa de que tipo sean, no sigas cargando con ellas.

¿Cómo aprender a vivir en Éxito, Prosperidad y Abundancia?

Analicemos estos conceptos:

◆ **Éxito**

Tener éxito es lograr que se realicen nuestros proyectos como los hemos planeado.

No importa cual sea la meta que hayamos elegido, debemos hacernos el firme propósito de lograr que las cosas sucedan.

En el momento que tomemos la decisión de emprender un plan, cerremos todas las posibilidades de fracasar. Si adoptamos esa actitud, desarrollamos la disciplina de ver soluciones en cada obstáculo.

Desterremos por completo ideas limitantes, todos los problemas traen consigo una o varias soluciones.

Enfoquemos la búsqueda primero a las acciones más sencillas, pero si no encontramos respuestas analicemos diferentes posibilidades, incluyendo las que parezcan insólitas. Lo más importante es tener en cuenta que siempre existe una solución.

El éxito debe conquistarse, con una manera dinámica de actuar sin importar cuantas veces se fracase en el intento, cada fracaso contiene en su esencia la semilla del éxito. Si nos equivocamos ¡No pasa nada!

Podemos rectificar e intentarlo tantas veces como sea necesario. Cada error nos acerca más al éxito, porque aprendemos que ese camino no es el correcto y de esa manera vamos reduciendo las posibilidades de fallar.

Nunca debemos dejar de hacer algo porque creamos que no se puede. Más vale fallar y cerciorarnos que esa no era la manera adecuada, que dejar de intentarlo y no tener la oportunidad de vivir la experiencia y el aprendizaje.

◆ Prosperidad

Sinónimos de prosperidad son: bienestar, bonanza, felicidad. También progreso, ascenso, incremento, desarrollo.

Vivir con prosperidad significa entre otras cosas progresar constantemente en lo que emprendamos, lograr un desarrollo significativo en nuestros proyectos.

Prosperar es sinónimo de, adelanto, incremento, por este motivo es recomendable fijar parámetros que indiquen los avances logrados.

Cultivemos la disciplina de agregar un elemento o una acción que contribuya a enriquecer de alguna manera nuestros planes, aun cuando se trate de pequeños logros, lo que no podemos permitir es estancarnos porque eso significa morir.

Es una ley que lo que deja de funcionar, desaparece.

¡Vive en un estado constante de prosperidad!

◆ Abundancia

El significado de abundancia es riqueza, opulencia, fortuna, proliferación.

Vivir con abundancia representa no tener limitaciones de ninguna especie.

Seamos abundantes en el pensar, en tener más que lo suficiente para satisfacer las necesidades cotidianas.

Se abundante en dar, en recibir, en compartir. Lo que se da con abundancia regresa en la misma forma.

Imitemos a la naturaleza, ella es prolífera, da a manos llenas.

Piensa con abundancia. Se fértil en ideas, en acciones, en conocimientos, en generar bienes.

¡Haz de tu vida una fórmula de Éxito, Prosperidad y Abundancia!

◆ Pensamiento positivo

Todo tiene un lado bueno, los avances más importantes de la humanidad se han dado después de un gran fracaso, de un error o por casualidad, aun en este último caso, las casualidades se dan cuando se está intentando algo y el resultado es diferente a lo que se pretendía, digamos que la casualidad es un error disfrazado.

Los fracasos son una fuente rica en experiencias, la sabiduría popular lo ha sabido siempre *“No hay mal que por bien no venga”*, los dichos son el resultado de experiencias y vivencias repetidas, a veces por generaciones.

Un mal trae consigo un bien.

Pensar positivamente representa estar abierto a las mejores posibilidades. Ser positivo no significa ni ingenuidad ni estar fuera de la realidad, sino tener una actitud constructiva, enfocada a lograr que las cosas se realicen a pesar de todo.

El pensamiento positivo ve oportunidades donde otros problemas.

Convierte el fracaso en éxito.

El optimista contagia con su entusiasmo, el pesimista deprime y desalienta a quienes les rodean.

La actitud positiva no admite el fracaso, la negativa no se da la oportunidad de triunfar.

No confundir iluso con positivo. El iluso se hace ilusiones de cosas sin fundamento, todo lo que le proponen o comentan lo cree y acepta sin analizar.

Quien tiene una actitud positiva, no descarta ninguna oportunidad, analiza la mejor forma de realizar un plan, agota todas las posibilidades antes de darse por vencido.

Vivir positivamente significa tener la disciplina de convertir lo malo en bueno, lo aparentemente adverso en favorable.

Positivo y negativo no es más que cuestión de enfoques, lo que para unos es malo, para otros es bueno, la realidad es que a veces lo bueno se convierte en malo y lo malo en bueno.

Si, cuando la vida nos da todo en *“bandeja de plata”* y no tenemos que esforzarnos por conseguir lo que deseamos, llega un momento, cuando ya no se dan las mismas circunstancias y tenemos que luchar para lograr lo que queremos, nos damos cuenta que no estamos preparados para competir.

Sin embargo, hay quien nace con todas las circunstancias en contra y su vida se convierte en una dura lucha, pero cuando logra alcanzar sus objetivos, se ha preparado tan bien, que difícilmente se deja vencer.

No todo es tan extremoso, en realidad vivimos en una situación ambivalente donde nos enfrentamos a experiencias positivas y negativas, lo importante es la manera en que percibimos esas situaciones y cómo las manejamos.

Alguien dijo que el 90% de las cosas que siempre temió, nunca se le presentaron, pero las sufrió de la misma manera o más que si hubieran sido reales, porque vivió con el temor y la presión de que se le presentaran.

Casi siempre nos hacemos ideas más dramáticas de las consecuencias que tememos, de lo que en realidad son, porque tendemos a soltar la imaginación y hacemos verdaderas tragedias de algo que no tiene los alcances ni la importancia que les damos.

La mayoría de lo que sucede en nuestras vidas es el resultado de las propias acciones, causa y efecto, pero así como las generamos también tenemos la facultad de cambiarlas y aun más de programarnos para que en el futuro sucedan sólo las que nos convienen.

No temamos enfrentarnos a ninguna clase de situación, todas, sin excepción tienen una buena salida y finalmente nos dejan una enriquecedora experiencia.

Enfrentémoslas con la idea de:

¿Qué es lo peor que nos puede pasar si sucede?

Y estemos dispuestos a afrontarla de la mejor manera posible.

Recordemos que *“todo fracaso trae consigo la semilla del éxito”*, veamos las cosas desde esa perspectiva.

Como lo expresa Rudyard Kipling:

“Que el éxito y fracaso no te impongan su ley y los trates lo mismo como a dos impostores”, ambos son pasajeros.

Aprendamos a disfrutar la vida, contemplándola como la escuela que es y resolvamos los problemas que nos presenta con la mejor actitud.

◆ Sentimientos sanos

Nunca odies a nadie, es una carga muy pesada de llevar. Te afecta más a ti que a quien desprecies.

Los resentimientos pueden causarte daños físicos en tu salud, además de representar un tremendo obstáculo para el sano fluir del pensamiento creativo.

Aprende a perdonar, la vida es una cadena de sucesos y circunstancias que nos hacen reaccionar a cada quien de diferente forma, de acuerdo con nuestras propias experiencias, comprende a los demás, reflexiona lo que harías en situaciones similares, si hubieras vivido las experiencias que ellos tuvieron, tal vez reaccionarías igual.

“Ama a tus enemigos porque te enseñan más que tus amigos”.

Tus enemigos te señalan tus defectos, lo que no hacen tus amigos o porque te estiman y no ven tus debilidades o porque no se atreven a decírtelo por no ofenderte.

Ama todo lo que te rodea, porque está ahí por alguna razón, tiene un mensaje para ti que debes aprender a interpretar.

Ama cada situación y circunstancia de tu vida, porque de ellas recibes una lección.

Cultiva sentimientos de armonía, amor, amistad, paz, así mantendrás lista tu mente para manifestar el pensamiento creativo.

- Entusiasmo

Vivir con entusiasmo es vivir feliz. El entusiasmo es un estado permanente de optimismo y alegría.

El entusiasmo convence más que cualquier razonamiento, porque es el resultado de una firme convicción.

Quien se expresa con la energía del entusiasmo, manifiesta poderosamente sus ideas y conceptos.

El entusiasmo es una actitud que puede cultivarse, es el resultado de hacer lo que nos gusta y nos gusta hacer lo que hacemos. Es decir, obviamente nos entusiasma hacer lo que nos gusta, eso es fácil, no se necesita de ningún entrenamiento especial, es espontáneo, lo que debemos aprender es a entusiasmarlos con lo que tenemos que hacer.

Ser entusiasta es ser optimista, es esperar lo mejor de los demás, de sí mismo y de la vida.

Actuar con entusiasmo desarrolla un magnetismo especial, que atrae a quienes tratamos.

- Alegría de vivir

Cuando somos optimistas, entusiastas y cultivamos sentimientos sanos y constructivos, el resultado es que vivimos felices. Logramos lo que nos proponemos, contagiamos nuestra actitud a los demás y nos realizamos plenamente.

La vida es bella cuando le encontramos un sentido.

Encontrar la belleza en lo que nos rodea es también una disciplina que podemos cultivar.

Hemos adquirido patrones de lo que es bello y feo, pero esto es cuestión de moda, hasta mediados del siglo pasado la mujer voluminosa era el prototipo de la estética, ahora lo es la delgada. Todo y todos tenemos una parte bella, el ejercicio que debemos imponernos es buscarla y desde luego encontrarla.

La alegría de vivir deberá ser nuestro estado permanente.

Tenemos muchos motivos para estar alegres, aunque parezcan frases comunes, el hecho de poder despertar cada mañana es una buena razón. Tener salud, un techo que nos cobije, alimento, vestido, alguien que nos quiera y a quien querer, la oportunidad de poder escribir la página del día de hoy en el libro de la vida.

“El sol sale todos los días, pase lo que pase”.

Una persona alegre es bien recibida en cualquier lugar.

El ser alegre no significa ser simpático o bromista, es un estado interior, que refleja armonía y ganas de disfrutar las cosas bellas de la vida.

- El poder del dinero

Una de las principales barreras que impide realizar la mayoría de nuestros proyectos es la falta de recursos económicos y no porque el dinero escasee, de hecho es lo que más abunda en las sociedades, representa el medio universal de intercambio de bienes y servicios, pero ¿por qué existen y han existido en la historia de la humanidad personas y grupos que tienen la facilidad de acumular grandes cantidades, mientras que otros apenas pueden conseguir lo indispensable para sobrevivir?

La diferencia está en la actitud que tengamos hacia el dinero y en los patrones que hemos grabado en la conciencia relacionados con la dificultad de conseguirlo y de la valoración que tenemos de nosotros mismos, la percepción que hemos formado de lo que merecemos de la vida.

¡Rompe de una vez con esas ideas limitantes... tu mereces lo mejor!

¡Tu puedes ser feliz!

Nada te impide realizar tus metas. Cuentas con los elementos para lograr todo, absolutamente todo lo que te propongas en la vida.

¿Cómo se han establecido esos esquemas en nuestra mente?

¡Que más da!... lo importante es cuáles queremos fijar de hoy en adelante.

El dinero no es otra cosa que intercambio de energías, si producimos un artículo recibimos lo equivalente al valor que fijemos a la energía empleada en su elaboración, lo mismo sucede con un servicio, en general con todo tipo de acción que generamos, obtenemos a cambio una remuneración correspondiente, la cual se valora por una ley de oferta y demanda.

Cualquiera que sea la forma en que se obtenga el dinero, está sujeto a la ley de dar y recibir, en ese orden.

Primero tenemos que dar y después recibimos.

Primero trabajamos y luego se nos paga. Nada se obtiene por nada, aunque a veces así parezca.

Hay que saber dar y hay que saber merecer, pero sobre todo permitirnos aceptar que somos dignos de disfrutar todos los bienes que la vida ofrece sin restricción de ninguna clase.

El dinero en sí no vale más que un pedazo de papel impreso, pero lo que representa es el valor que se le ha dado como un instrumento de intercambio que puede comprar casi todo, desde objetos, servicios y hasta conciencias.

Circula en cantidades impresionantes todos los días, habría suficiente para satisfacer las necesidades de todos los habitantes del planeta, sin embargo la mayor parte se concentra en un pequeño porcentaje de la población ¿por qué?

Lo primero que tenemos que entender es que el dinero representa una energía de intercambio, es la forma en que se concentra la recompensa a un esfuerzo, el pago por una acción determinada. De esta manera, el dinero simboliza un intercambio de energías permanente.

Uno hace el esfuerzo para conseguir el dinero para a la vez intercambiarlo por bienes y servicios que a su vez también representan el trabajo de otras personas.

¿Quién tiene más oportunidad de acumular grandes sumas de dinero? Quién concentra mayor energía para conseguirlo.

Veamos el ejemplo de una empresa:

Una compañía eficiente, reúne una serie de elementos para funcionar con éxito, que en sí, forman diversos tipos de energía concentrada en un fin común.

El primer paso es contar con el capital necesario que representa la energía inicial, después selecciona al personal especializado que formará parte del proceso administrativo y productivo. Cada uno de los participantes constituye una energía individual, quienes se han preparado por un largo periodo para capacitarse en su área.

La empresa contratará servicios y productos externos para el proceso de producción, promoción, publicidad, investigación, etc., los cuales a su vez, agrupan en sus respectivas compañías los mismos elementos para poder dar un servicio eficiente.

Todo este mecanismo se enfoca a producir dinero, es su principal objetivo y razón de ser.

Con esto queremos establecer que entre mayor energía se concentre para lograr un fin común, se multiplican las posibilidades de lograr los objetivos propuestos.

Este principio opera de la misma forma a cualquier escala que se aplique, es decir, si un individuo concentra su capacidad y esfuerzo en realizar una actividad y es capaz de ofrecer un tipo de energía (producto, servicio, diversión, etc.) atractiva para los consumidores e integra un grupo de personas con el mismo propósito, en la medida que logre reunir un equipo con intereses comunes, en esa proporción tendrá éxito.

Opera igual en una sola persona que aplique este principio individualmente, aunque necesariamente tendrá que contar con muchas otras energías para que funcione, como serían consumidores, proveedores y diversos prestadores de servicios.

Lo más importante es la actitud que tengamos hacia el dinero, si pensamos que no lo merecemos o que es muy difícil conseguirlo, porque así nos lo han inculcado, lo más probable es que efectivamente nos sea complicado conseguirlo.

Cuando nos sintonizamos con la energía del dinero con la convicción que vendrá en forma natural como una ley infalible, cuando realizamos las acciones necesarias para generarlo, ya sea ofreciendo un servicio o producto o cualquier otra forma de intercambio. La medida de reacción esta relacionada con la calidad de oferta y demanda de lo que ofrecemos.

La observación de las preferencias de la gente es la base para ofrecer un producto o servicio. Hay que dar a los consumidores lo que ellos quieren, ya sea que lo estén demandando o que lo sugiramos y lo acepten. Algo que venga a resolver un problema o satisfacer un gusto o darle un sentido de estatus.

Desde luego lo que ofrezcamos deberá ajustarse a nuestras preferencias y habilidades.

Siempre hay quién coincida con lo que ofrecemos, estos son los nichos de mercado.

Cuando imprimimos a lo que hacemos **“Buena Energía”**, es decir dedicación, tiempo, amor, no en un sentido romántico o cursi, sino pasión, cuidado, entusiasmo, alegría, se refleja en el servicio o producto que los demás perciben, dando como resultado aceptación y demanda, porque es una energía armónica que se capta de inmediato en forma sutil, en un nivel subliminal.

Esta es una de las razones por lo que se aprecia más lo artesanal que lo hecho en serie. Un 90% en las decisiones de compra se basan en razones emotivas, el aspecto racional se aplica para justificar que la compra responde a necesidades prácticas y de esta forma tranquilizar nuestra conciencia por adquirir algo que en realidad no necesitábamos, por este motivo las campañas publicitarias se enfocan a vender estilos de vida o situaciones que despiertan intensas reacciones sensitivas, estimulando más el placer de los sentidos que el intelecto.

Cualquiera que sea la actividad a que dediquemos nuestra energía para obtener dinero, deberá cumplir ciertas condiciones fundamentales:

- ◆ Estar convencidos de que lo merecemos como el que más.
- ◆ No tener pensamientos limitantes, ni de cantidades ni de la forma de recibirlo.
- ◆ Cuidar especialmente el lenguaje, la palabra tiene la fuerza de un decreto. Cuando decimos no tengo dinero, en realidad lo estamos determinando, en vez de afirmar:

“No es el momento de comprar esto o ir a tal parte, cuando sea todo fluirá para que se realice en total armonía”

- ◆ El dinero debe circular para que se genere más energía en todo aquello con que tenga contacto, entre más personas se favorezcan con sus beneficios, se crearán condiciones propicias para multiplicar su poder.

- ◆ No temer la falta de dinero, porque es la mejor manera de ahuyentarlo, no quiere decir que adoptemos una actitud pasiva y no hacer nada para conseguirlo, porque desde luego de esa manera nunca llegará, debemos realizar las acciones adecuadas para generarlo, pero sin angustia ni pensamientos limitantes como: “Es muy difícil conseguirlo”, “Para ganar dinero hay que trabajar muy duro” y expresiones similares. Cuando así pensamos y nos manifestamos, lo único que logramos es hacer realidad estos conceptos, les damos fuerza, la misma que se le ha dado por generaciones, ocasionando que lo aceptemos y sigamos cultivando este tipo de ideas, que al convertirse en creencia colectiva se fortalecen y se manifiestan con sus resultados negativos.
- ◆ Como calificuemos al dinero, así responde. Si afirmamos que no lo tenemos o que es difícil conseguirlo o cualquier otra afirmación similar que hagamos, de esa manera se manifiesta.

Ya se mencionó en el capítulo El Guardián Externo, la importancia de lo que dejamos entrar a la mente y cómo se materializan esos conceptos e ideas en nuestras vidas, por estas razones debemos cuidar la forma en que pensamos y sobre todo lo que decretamos con las afirmaciones expresadas.

No quiero cerrar este capítulo sin mencionar un hecho que me pareció muy relevante, con relación a la mentalidad que adoptamos frente al dinero:

Un Gurú, decidió que tenían que ampliar su Ashram (lugar donde conviven maestros y discípulos), pero tenía que ser una obra muy importante y por lo tanto costosa.

Con esa idea reunió a sus discípulos y colaboradores para instruirles a que empezaran a realizar el proyecto de inmediato.

Uno de sus discípulos le preguntó: Maestro ¿de dónde vamos a conseguir el dinero para esa obra tan costosa?

El Maestro le respondió: “*De donde se encuentre en este momento*”. Él sabía que si todo el equipo se ponía a trabajar para generarlo, no había la menor duda que así sería, y así fue.

Resumiendo, si hacemos lo que hemos decidido emprender con entusiasmo, dedicación, planeación adecuada y pasión, el resultado siempre será positivo, ya sea a corto o a mediano plazo.

Ejercicio: Establecer en nuestra Mente Creativa, una manera permanente de pensar y vivir en éxito, prosperidad y abundancia.

Si hemos seguido las indicaciones de cada lección y además las practicamos como se sugirió, una por semana y la hicimos parte del propio pensamiento, seguramente ya forman parte de nuestra esencia, pero no está por demás reafirmar periódicamente estos conceptos, de tal manera que hagamos un hábito cotidiano de las meditaciones matutinas y nocturnas, ya sea para visualizar un nuevo proyecto o continuar con una etapa de uno que hemos iniciado. Revisar las acciones del día, planear las del siguiente.

Analizar una situación, comprobar que estemos poniendo en práctica los conceptos y acciones planeadas.

Visualizar en las sesiones de programación diaria, imágenes y escenas de las actividades que vamos a realizar en el día, imaginando las mismas tal como queremos que sucedan, con la práctica nos sorprenderemos de la exactitud con que se reproducen en la realidad.

La imaginación es la clave para que las cosas sucedan en la forma que las planeamos y concebimos en la mente.

A estas alturas ya debemos haber comprobado que las formas que construimos en la mente, tienen la misma consistencia que las que se construyen en el plano físico, es cuestión de trasladarlas de un nivel a otro, de hecho primero existen en la imaginación y luego se materializan, cualquiera sea su naturaleza.

Vislumbémonos siempre con el ojo de la mente, actuando y pensando con actitud de **Éxito, Prosperidad y Abundancia**. Hagamos el firme propósito de enfocar nuestras acciones positivamente.

Cuidemos que cada palabra sea un concepto constructivo, aunque aparentemente no se aprecie a simple vista una situación favorable, si adoptamos esta disciplina, muy pronto encontraremos en todo más aspectos positivos que negativos. Todo tiene dos polaridades, no existe nada que sea sólo bueno o sólo malo ¿por qué no inclinarnos a ver lo bueno?

Quién ha cultivado una mentalidad triunfadora, no se detiene a perder el tiempo con críticas a los demás, cada cuál tiene su propia situación que resolver, suficiente tenemos con nuestra tarea, para tratar de analizar y juzgar la de otros.

Trabajemos en nosotros mismos ahí hay suficiente material, para que desgastarnos en asuntos de terceros, que ellos se ocupen de lo suyo.

La abundancia no únicamente es material o económica, es también pensamiento, sentimiento, acción, ideales, proyectos, relaciones, cultura, aprendizaje. Pensar con abundancia, es vivir en abundancia, todo se manifiesta de acuerdo con su naturaleza.

Prosperidad es sinónimo de progreso, avance, bonanza, bienestar, lograr que las cosas que rodean nuestra vida se multipliquen. El pensamiento prospero se refleja en una actitud amplia sin limitaciones de ninguna especie.

No olvidemos **“Pensar en Grande”** es uno de los principios del éxito. Repasemos el capítulo:

IV. Creando tu Patrón de Éxito, Prosperidad y Abundancia

Especialmente el ejercicio:

Grabando en la mente creadora el patrón de éxito, prosperidad y abundancia.

Recordemos valorarnos en lo que realmente valemos, si pedimos o nos conformamos con poco, poco merecemos y la vida nos da exactamente eso.

Recuerdo haber leído en alguna parte un concepto que siempre he tenido muy en cuenta, es algo similar al siguiente pensamiento:

“Pacté con la vida por un penique y la vida me dio un penique, al final de mi camino comprendí, que si hubiera pactado por más, la vida me lo hubiera dado”

¿Por cuánto quieres pactar con la vida? De ti depende.

Te dejo una última reflexión, procura guardarla en lo más profundo de tu ser, pero mantenla siempre en el primer plano de tu pensamiento.

*“Nunca dejes de luchar por lo que quieres, siempre existe una forma de lograrlo...
Búscala”*

IX. Conclusión

La práctica y constancia es la mejor manera de alcanzar el éxito.

Todo lo que vale la pena requiere de un esfuerzo, aunque sea pequeño.

La vida no da nada gratis, es una ley y como toda ley es inmutable, es decir no puede cambiarse. ¿Por qué remar contra la corriente? Hagamos lo que hay que hacer bien desde el principio, ahorraremos mucho trabajo innecesario.

Definamos un plan y sigámoslo con entusiasmo, inteligencia y orden hasta terminarlo. Una cosa a la vez. La concentración de energía en un propósito único nos da fuerza y poder.

Una gota de agua que cae en el mismo punto continuamente, por el tiempo necesario, acaba por perforar hasta la roca más dura.

Así mismo, una acción que persiste el tiempo adecuado no hay poder que la detenga.

Contamos con la fuerza más poderosa que existe en el universo:

“La Energía Mental”

Somos ni más ni menos, que un Universo a escala, constituidos con los mismos elementos que el Macro Cosmos.

El Universo es Mente, nosotros también. Todo lo que existe es energía mental en diferentes manifestaciones y frecuencias de vibración.

El pensamiento crea las formas, las leyes creadoras las materializan.

Este curso te ha dado valiosísimas claves para que logres tus metas y proyectos más anhelados y te conviertas en el dueño de tu destino. Ponlas en práctica con toda la confianza de que así es, si las sigues con seguridad y persistencia como se ha indicado, no tengas la menor duda que vas a triunfar en lo que te propongas, pero cuida mucho que tus proyectos y planes estén en armonía con todo aquel que de una u otra forma esté involucrado, es la mejor manera de multiplicar tu Éxito, Prosperidad y Abundancia.

Se feliz, haz felices a quienes te rodean y estarás contribuyendo en gran medida al bienestar de la humanidad